

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

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора
ГАПОУ СО «ННХТ»
от 03.06.2024 г. № 94-У

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.09 Физическая культура

общеобразовательного цикла
основной образовательной программы

18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров

профиль обучения: технологический

Новокуйбышевск, 2024 г.

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ

Предметно-цикловой комиссии
Общеобразовательных дисциплин
Председатель Н. П. Комиссарова
Приказ №09 от 21.05.2024г

СОГЛАСОВАНО

Старший методист ННХТ

О.Д. Щелкова

ОДОБРЕНО

Методистом О. А. Абрашкина

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.....	15
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 «Физическая культура» по профессии отводится 72 часа, 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:
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;

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
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 (ЛРВП)	
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..
Метапредметные результаты (МР)	
МР 01	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.
МР 02	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.
МР 03	владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных способов познания;
Предметные результаты базовый уровень (ПРб)	
ПРб 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
ПРб 02	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
	заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
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 «Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО	Коды ОК	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по профессии 18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров)
<p>Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; - умение определять назначение и функции различных социальных институтов; - владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. 	<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>Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>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>Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>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>

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 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
Обслуживание и ремонт технологических компрессоров и насосов, компрессорных и насосных установок, оборудования для очистки и осушки газа, нефтепродукт перекачивающей станции, а также вспомогательного оборудования.	
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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	72
Основное содержание	72
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	64
Профессионально ориентированное содержание	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	12
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	

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
Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни		12			
Тема 1.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	12			
	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 здоровые берегающие 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>ОК 02 ОК 04 ОК 08</i>	
	Практические занятия	12			
	Профильно- ориентированное содержание.	12			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Составление комплекса упражнений для мышц рук и плечевого пояса 2. Составление комплекса упражнений для мышц спины 3. Составление комплекса упражнений для брюшного пресса 4. Составление комплекса упражнений для мышц ног 5. Составление комплексов беговых упражнений 6. Составление комплекса прыжковых упражнений. 7. Выполнение контрольных упражнений 		<i>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03 ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03</i>	<i>ОК 02 ОК 04 ОК 08 ПК.2.5</i>	<i>ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2</i>	

Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность		4			
	Содержание учебного материала	4			
	Оздоровительная ходьба и бег				
	Практические занятия	4			
	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>
Раздел 3. Физическое совершенствование		54			
Тема 3.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	18			
	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.				
	Практические занятия	24			
	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>
Тема 3.2 Баскетбол	Содержание учебного материала	14			
	Баскетбол. 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.				
	Практические занятия	14			
	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>
Тема 3.3 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	6			
	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>	
	Практические занятия	6			
	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>
Тема 3.4	Содержание учебного материала	16			

Волейбол	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 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>OK 02 OK 04 OK 08</i>	
	Практические занятия				
	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>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03 ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03</i>	<i>OK 02 OK 04 OK 08</i>	<i>ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2</i>
Дифференцированный зачет					
	Практические занятия	2			
	33. Выполнение контрольных упражнений				
Всего		72			

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 с.

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>Анализ активности участия в физкультурно-</p>

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

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	<p>служению Отечеству, его защите</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>ЛР 12 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</p> <p>МР 02 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты</p> <p>МР 07 умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей</p> <p>МР 08 владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.</p>
ПК 2.5. Соблюдать требования охраны труда, промышленной, пожарной и экологической безопасности при обслуживании и ремонте основного и вспомогательного оборудования	<p>ЛР 03 готовность к служению Отечеству, его защите</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>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 02 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты</p> <p>МР 07 умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей</p> <p>МР 08 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)

Наименование общепрофессиональных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательным и результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО	Наименование разделов/тем и рабочей программе по предмету
<p>СГ.03 Безопасность жизнедеятельности</p> <p>Уметь: применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной профессией; владеть способами бесконфликтного</p> <p>Знать: 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>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.</p> <p>ПК 2.5. Соблюдать требования охраны труда, промышленной, пожарной и экологической безопасности при обслуживании и ремонте основного и вспомогательного оборудования.</p> <p>Уметь: использовать ручной и механизированный инструмент для подготовки элементов конструкции (изделий, узлов, деталей) под сварку;</p> <p>Знать:</p>	<p>ПР6 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>Раздел.2 Физическое совершенствование Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Тема 2.2 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.