

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ 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.12 Физическая культура

общеобразовательного цикла
основной образовательной программы

18.01.28 Оператор нефтепереработки

профиль обучения: технологический

Новокуйбышевск, 2024г.

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ

Предметно-цикловой комиссии
общеобразовательных дисциплин
Председатель Н. П. Комиссарова

СОГЛАСОВАНО

Старший методист ННХТ

О. Д. Щелкова

Приказ №09 от 21.05. 2024г.

ОДОБРЕНО

Методистом О. А. Абрашкина

Составитель: Нефедова. Е.А, 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 18.01.28 Оператор нефтепереработки.

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 «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) 18.01.28 Оператор нефтепереработки;

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

учебного плана по профессии 18.01.28 Оператор нефтепереработки;

рабочей программы воспитания по профессии 18.01.28 Оператор нефтепереработки.

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 профессии;

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 профессии 18.01.28 Оператор нефтепереработки на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета «Физическая культура» по профессии 18.01.28 Оператор нефтепереработки отводится 117 часов в соответствии с учебным планом по профессии 18.01.28 Оператор нефтепереработки.

В программе теоретические сведения дополняются практическими занятиями в соответствии с учебным планом по профессии 18.01.28 Оператор нефтепереработки. 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 сдачу нормативов (включая нормативы по ГТО). Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета в 1, 2 и 3 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).

подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по профессии 18.01.28 Оператор нефтепереработки.

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.07 Основы безопасности жизнедеятельности, ОП.05 Безопасность жизнедеятельности, ФК.00 Физическая культура, ПМ.03 Проведение ремонта технологических установок.

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 темах: Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Тема 2.2 Спортивные игры. Баскетбол. Тема 2.3 Атлетическая гимнастика. Общая физическая подготовка. Тема 3.2. Спортивные игры. Волейбол.

1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В рамках программы учебного предмета Физическая 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)	
ЛР 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.
ЛР 9.2	сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
Метапредметные результаты (МР)	
МР 01	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.
МР 02	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.
МР 03	владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных способов познания;
Предметные результаты базовый уровень (ПРб)	
ПРб 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
ПРб 02	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
	поддержания работоспособности, профилактики предупреждения 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 18.01.28 Оператор нефтепереработки)
Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса) - владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; - умение определять назначение и функции различных социальных институтов; - владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых	ОК 02.	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
	ОК.03	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
	ОК.06	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	117
в т. ч.:	
теоретическое обучение	0
практические занятия	78
Профессионально ориентированное содержание	12
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	12
Внеаудиторная самостоятельная работа	39
Промежуточная аттестация (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.	Основы знаний. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	2			
Тема 1.1 Физическая культура в подготовке студентов.	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 Современное состояние физической культуры и спорта.	<i>1</i>			
	2 Оздоровительные системы физического воспитания.	<i>1</i>			
	Самостоятельная работа Подготовить реферат по теме «Здоровый образ жизни»	1 <i>1</i>			
Раздел 2.	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
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.		<i>ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРб 05 ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02</i>	<i>ОК 03, ОК 04, ОК 08</i>	<i>ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2</i>
	Практические занятия	16			
	№ 1. Совершенствование техники спринтерского бега. Эстафетный бег.	<i>2</i>			
	№ 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	<i>2</i>			
	№ 3. Совершенствование техники бега на	<i>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
	длинные дистанции.		<i>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 05 ЛР 06, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02</i>	<i>ОК 03, ОК 04, ОК 08 ПК.3.4</i>	<i>ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2</i>
	№ 4. Совершенствование техники прыжки в длину с места. Специальные прыжковые упражнения.	2			
	Профессионально ориентированное содержание	4			
	№ 5. Совершенствование техники метания гранаты. Составление комплексов упражнений.	4			
	№ 6. Выполнение контрольных упражнений.	2			
	Самостоятельная работа: Составить ментальную карту на тему «Бег» Составить сообщение на тему « 20 самых быстрых спринтеров» Составить сравнительную таблицу между юношами и девушками по легкой атлетике. Составить доклад на тему «Техника метания гранаты» Составить кластер на тему «Эстафетный бег»	10			
Тема 2.2 Спортивные игры. Баскетбол.	Содержание учебного материала Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), выравнивание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита – перехват, приемы, применяемые против броска,		<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>

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
	накрывание, тактика нападения, защиты. Правила игры. Техника безопасности во время игры.		<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 ПК.3.4</i>	<i>ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2</i>
	Практические занятия	22			
	Профессионально ориентированное содержание	4			
	№ 7. Совершенствование техники ведения мяча	4			
	№ 8. Совершенствование техники ведения мяча. Обводка соперника.	2			
	№ 9. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	2			
	№ 10. Совершенствование техники ловли и передачи мяча различными способами.	2			
	№ 11. Совершенствование техники выбивания, перехвата накрывания мяча.	2			
	№ 12. Совершенствование техники броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком.	2			
	№ 13. Совершенствование техники штрафных и 3-очковых бросков.	2			
	№ 14. Совершенствование техники бросков мяча различными способами.	2			
	№ 15. Совершенствование техники игры. Учебная игра.	2			
	№ 16. Выполнение контрольных упражнений.	2			
	Дифференцированный зачет	2	<i>ПРб 01, ПРб 02,</i>	<i>ОК 03, ОК 04,</i>	<i>ФН/ЛРВР 9.1</i>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
			<i>ПРб 03 ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03</i>	<i>ОК 08 ПК.3.4</i>	<i>ФН/ЛРВР 9.2</i>
	Самостоятельная работа: Подготовить сообщение на тему «Правила игры в баскетбол» Подготовить реферат на тему «Выдающиеся спортсмены-баскетболисты» Подготовить презентацию на тему «Травматизм и его профилактика во время занятий баскетболом» Составить тестовое задание на тему «Классификация техники игры» Составить тест по теме «Комплекс упражнений с мячами» Составить ментальную карту по теме «Комплекс общеразвивающих упражнений» Составить кроссворд на тему «Броски мяча различными способами» Подготовить доклад на тему «История развития баскетбола»	10			
Тема 2.3 Атлетическая гимнастика. Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала Построение, перестроение, различные виды ходьбы. Строевые упражнения, построения в шеренгу, выход из строя. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в парах, с палками, обручами, другими предметами. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке. Упражнения на гибкость, подтягивания, отжимания. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.		<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
	Преодоление полосы препятствий. Круговая тренировка. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Прикладные умения и навыки.				
	Практические занятия	15			
	№ 17. Составление комплекса беговых и прыжковых упражнений.	2			
	Профессионально ориентированное содержание	4	<i>ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03</i>	<i>ОК 03, ОК 04, ОК 08</i>	<i>ФН/ЛРВР 9.1</i>
	№ 18. Составление комплекса упражнений для мышц брюшного пресса.	2	<i>ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12</i>	<i>ПК.3.4</i>	<i>ФН/ЛРВР 9.2</i>
	№ 19. Составление комплекса упражнений для мышц плечевого пояса	2	<i>МР 01, МР 02, МР 03</i>		
	№ 20. Составление комплекса упражнений на укрепление мышц спины.	2			
	№ 21. Совершенствование способов преодоления полосы препятствий.	2	<i>ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03</i>	<i>ОК 03, ОК 04, ОК 08</i>	<i>ФН/ЛРВР 9.1</i>
			<i>ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12</i>		<i>ФН/ЛРВР 9.2</i>
			<i>МР 01, МР 02, МР 03</i>		
	Профессионально ориентированное содержание	2	<i>ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03</i>	<i>ОК 03, ОК 04, ОК 08</i>	<i>ФН/ЛРВР 9.1</i>
	№ 22. Составление комплекса упражнений круговой тренировки.	2	<i>ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12</i>	<i>ПК.3.4</i>	<i>ФН/ЛРВР 9.2</i>
			<i>МР 01, МР 02, МР 03</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
	№ 23. Выполнение контрольных упражнений.	3	ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03 ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03	ОК 03, ОК 04, ОК 08	ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2
	Самостоятельная работа: Подготовить доклад на тему «Влияние бега на организм человека» Подготовить сообщение на тему «Легкоатлетическое многоборье» Подготовить кластер на тему «Физическая культура» Подготовить презентацию на тему «Тренажёрный зал» Составить тест на тему «Правильное питание»	10			
Дифференцированный зачет		2	ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03 ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03	ОК 03, ОК 04, ОК 08 ПК.3.4	ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2
Раздел 3.	Физическое совершенствование	143			
Тема 3.1. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.		ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03 ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03	ОК 03, ОК 04, ОК 08	ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2

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
	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.					
	Практические занятия		40			
	№ 24. Совершенствование техники попеременных лыжных ходов		8			
	№ 25. Совершенствование техники одновременных лыжных ходов		8			
	№ 26. Совершенствование техники конькового лыжного хода		8			
	№ 27. Совершенствование техники преодоления подъёмов, спусков, торможения		8			
	№ 28. Выполнение контрольных упражнений.		8			
	Самостоятельная работа: Подготовить реферат на тему «Первая помощь при травмах и обморожениях» Подготовить сообщение на тему «Лыжные хода» Подготовить доклад на тему «Основные требования к одежде и обуви во время занятий по лыжной подготовке» Подготовить презентацию на тему «Режим дня горнолыжника» Составить тест по теме «Известные лыжники России»		2			
Тема 1.3.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		2			
	1	Самостоятельные занятия. Формы, содержание и особенности мотивации	1	ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03 ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12	ОК 03, ОК 04, ОК 08	ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
				<i>МР 01, МР 02, МР 03</i>		
	2	Самостоятельные занятия. Формы, содержание и особенности мотивации	<i>1</i>	<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>
	Практические занятия		11			
	№ 29. Совершенствование техники приёма передачи мяча.		<i>2</i>			
	Профессионально ориентированное содержание		2			
	№ 30. Совершенствование техники приёма передачи мяча в парах		<i>1</i>			
	№ 31. Совершенствование техники приема мяча после отскока от сетки		<i>1</i>			
	№ 32. Совершенствование техники приема мяча с падением.		<i>1</i>			
	№ 33. Совершенствование техники верхней прямой подачи.		<i>1</i>			
	№ 34. Совершенствование техники подачи мяча по зонам.		<i>1</i>			
	№ 35. Совершенствование техники		<i>1</i>			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	нападающего удара. Техника, способы блокирования.				
	№ 36. Совершенствование техники игры в волейбол.	1			
	№ 37. Совершенствование тактики игры в волейбол.	1			
	№ 38. Выполнение контрольных упражнений.	1			
Тема 3.3. Общая физическая подготовка.	Практические занятия	12	<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>
	№ 39. Составление комплекса упражнений для мышц брюшного пресса.	2			
	№ 40. Составление комплекса упражнений для мышц плечевого пояса.	2			
	№ 41. Составление комплекса упражнений на укрепление мышц спины.	2			
	№ 42. Совершенствование техники отжимания различными способами	2			
	№ 43. Совершенствование способов преодоления полосы препятствий.	2			
	№ 44. Составление комплекса упражнений круговой тренировки.	2			
Тема 3.4. Лёгкая атлетика. Бег, метания.	Содержание учебного материала Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на выносливость, скоростно-силовых качеств, координации движений. Метание гранаты.		<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>
	Практические занятия	6			
	№ 46. Совершенствование техники спринтерского бега. Эстафетный бег.	1			
	№ 47. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	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
	№ 48. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	1			
	№ 49. Совершенствование техники прыжки в длину с места. Специальные прыжковые упражнения.	1			
	№ 50. Совершенствование техники метания гранаты. Составление комплексов упражнений.	1			
	№ 51. Выполнение контрольных упражнений.	1			
Дифференцированный зачет		2	ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03 ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03	ОК 03, ОК 04, ОК 08	ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2
Всего		117			

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы предмета требует наличия спортивного зала и кабинета преподавателя

Оборудование спортивного зала:

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

Технические средства обучения:

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

Информационное обеспечение обучения

Основные источники

Для преподавателей

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

Для студентов

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

Интернет-ресурсы

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

Дополнительные источники

Для преподавателей

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

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

Для студентов

1. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

3. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения	Методы оценки
ПРБ 01. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);	Наблюдение и анализ деятельности обучающихся на учебных занятиях в процессе выполнения практических заданий, ориентированных на использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности. Наблюдение и анализ деятельности обучающихся в рамках внеаудиторных занятий, в том числе, в студенческих спортивных клубах, спортивных секциях и др. Анализ активности участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях. Анализ соблюдения режима двигательной активности обучающимися в режиме дня, в режиме учебной недели. Анализ соответствия физической подготовленности обучающихся требованиям нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Тестирование с целью определения физической подготовленности. Тестирование с целью определения теоретической подготовленности. Проверка выполнения самостоятельной работы обучающимися
ПРБ 02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Наблюдение и анализ деятельности обучающихся на учебных занятиях в процессе выполнения практических заданий, ориентированных на использование современных технологий укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Анализ деятельности обучающихся в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий. Опрос (тестирование с целью определения теоретической подготовленности). Анализ выполнения самостоятельной работы обучающимися. Наблюдение и анализ деятельности обучающихся в рамках конкурса «Физическая культура и профессия»
ПРБ 03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей	Анализ результатов определения показателей здоровья, умственной и физической

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

Приложение 1

Тематика индивидуальных проектов по предмету

1. Самоконтроль работоспособности в условиях профессиональной деятельности.
2. Составление и обоснование комплексов производственной гимнастики, с учетом особенностей 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
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	ЛР 05 сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; ЛР 11 принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; ЛР 12 бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;	МР 01 умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях МР 03 владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	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;	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

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
		МР 03 владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	ЛР 06 толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; ЛР 07 навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	МР 02 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
ПК 3.1. Проводить разборку, ремонт, сборку установок, машин, аппаратов, трубопроводов и арматуры.	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;	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

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
		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 методов познания;

Приложение 3

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

Наименование общеобразовательных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО	Наименование разделов/тем и рабочей программе по предмету
ОП.06 Безопасность жизнедеятельности Уметь: предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту. Знать: основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации.	ПМ.03 Проведение ремонта технологических установок Уметь: проводить техническое обслуживание и ремонт оборудования, трубопроводов, арматуры и коммуникаций;	ПР6 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения 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	Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни. Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Тема 2.2 Спортивные игры. Баскетбол. Тема 2.3 Атлетическая гимнастика. Общая физическая подготовка. Раздел 3. Физическое совершенствование Тема 3.2. Спортивные игры. Волейбол.

		производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	
ФК.00 Физическая культура Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни		ПР6 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); ПР6 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПР6 03 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,	Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни. Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Тема 2.2 Спортивные игры. Баскетбол. Тема 2.3 Атлетическая гимнастика. Общая физическая подготовка. Раздел 3. Физическое совершенствование Тема 3.2. Спортивные игры. Волейбол.

		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;	
--	--	---	--

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 поднятие 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.