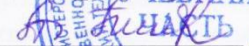


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДОНЕЦКИЙ ТЕХНИКУМ ХИМИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ И ФАРМАЦИИ»

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по учебной работе

 А.С. Полежаева


«  » 2019 г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор техникума

 М.Б. Экбер

«  » 2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

по специальности 18.02.01 Аналитический контроль качества химических соединений

2019 г.

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями:

1) Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 18.02.01 Аналитический контроль качества химических соединений, утвержденного приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 25 сентября № 598;

2) Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 18.02.01 Аналитический контроль качества химических соединений, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 апреля 2014 г. № 382 (с изменениями и дополнениями от 9 апреля 2015 г.).

Организация-разработчик: ГПОУ «Донецкий техникум химических технологий и фармации»

Разработчики:

Зубатенко Т.В., преподаватель ГПОУ «Донецкий техникум химических технологий и фармации», специалист первой квалификационной категории, Мандровский А.В., преподаватель ГПОУ «Донецкий техникум химических технологий и фармации», специалист второй квалификационной категории

Рецензенты:

1 Майоренко Т.Н., преподаватель ГПОУ «Донецкий техникум химических технологий и фармации», специалист высшей квалификационной категории

2. Лунев А.Г., преподаватель ГПОУ «Донецкий транспортно-экономический колледж», специалист высшей квалификационной категории.

Одобрена цикловой комиссией

социально-гуманитарных дисциплин

Протокол № 1 от «29» 08 2019 г.

Председатель цикловой комиссии

Рабочая программа переутверждена на 20 20 / 20 21 учебный год

Протокол № 1 от «27» 08 20 20 г.

В программу внесены дополнения и изменения

(см. Приложение \_\_\_\_, стр. \_\_\_\_)

Председатель цикловой комиссии

Рабочая программа переутверждена на 20 21 / 20 22 учебный год

Протокол № 1 от «27» 08 20 21 г.

В программу внесены дополнения и изменения

(см. Приложение \_\_\_\_, стр. \_\_\_\_)

Председатель цикловой комиссии

Рабочая программа переутверждена на 20 \_\_ / 20 \_\_ учебный год

Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_ 20 \_\_ г.

В программу внесены дополнения и изменения

(см. Приложение \_\_\_\_, стр. \_\_\_\_)

Председатель цикловой комиссии

Т.Н. Майоренко

Т.Н. Майоренко

Т.Н. Майоренко

Т.Н. Майоренко

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	20

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» предназначена для изучения в профессиональных образовательных учреждениях, реализующих Программу подготовки специалистов среднего звена (далее - ППСЗ) по специальности 18.02.01 Аналитический контроль качества химических соединений.

В программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся компетенций, необходимых для качественного освоения программ ППСЗ на базе основного общего образования.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» позволяет удовлетворить потребность общества в достижении оптимального уровня физкультурного образования, физического развития, двигательной подготовленности и состояния здоровья обучающихся; она формирует у обучающихся грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, необходимости укрепления здоровья и самосовершенствования.

**Цель изучения:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с требованиями:

1) Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 18.02.01 Аналитический контроль качества химических соединений, утвержденного приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 25 сентября № 598;

2) Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 18.02.01 Аналитический контроль качества химических соединений, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 апреля 2014 г. № 382 (с изменениями и дополнениями от 9 апреля 2015 г.).

### 1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина ОГСЭ. 04. «Физическая культура» относится к обязательной части общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ППССЗ базовой подготовки по специальности 18.02.01 Аналитический контроль качества химических соединений

### 1.3 Результаты освоения учебной дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен *уметь*:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен *знать*:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

Подготовка специалиста по данной дисциплине участвует в формировании следующих **общих компетенций**:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

#### **1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка обучающегося 344 часа, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 172 часа; самостоятельная внеаудиторная работа обучающегося 172 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	344
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	172
<i>в том числе:</i>	
практические занятия	166
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	172
<i>в том числе:</i>	
внеаудиторная самостоятельная работа (подготовка к практическим занятиям). Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
<b>Форма промежуточной аттестации по дисциплине – дифференцированный зачет</b>	



## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
<b>Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, ВОЛЕЙБОЛ</b>		<b>56</b>		
<b>Тема 1.1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	
	1	Правила безопасного поведения на занятиях физической культуры, во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особенности физического развития и функционального состояния организма. Умения, навыки и физические качества, которые необходимы для успешной самореализации в будущей профессии. Требования к формированию здорового образа жизни средствами физической культуры.		2
	Лабораторные занятия <i>(не предусмотрено)</i>			-
	<b>Практические занятия</b>			<b>12</b>
	1. Бег на короткие дистанции: техника бега, стартовый разбег (15-30м), бег 100 м.			2
	2. Бег по прямой с различной скоростью.			2
	3. Бег на средние дистанции: техника бега.			2
	4. Кроссовый бег по пересеченной местности; бег по равнинным участкам, бег на подъем – 250 м.			2
	5. Прыжки с места, в длину со среднего и полного разбега выбранным способом, прыжки в высоту.			2
	6. Метание малого мяча на дальность.			2
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>			-
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			<b>14</b>
	Организационно-методические основы самостоятельных занятий физической культурой			2
	Выполнение общеразвивающих упражнений: подтягивание, отжимания, гибкость.			6
Выполнение кроссового бега, не менее 15 минут.		6		
<b>Тема 1.2 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	
	Лабораторные занятия <i>(не предусмотрено)</i>			-
	<b>Практические занятия</b>			<b>12</b>
	1. Размещение и передвижение игроков на площадке.			2
	2. Поддачи мяча по зонам. Разбег для нападающего удара и передача мяча в прыжке через сетку.			2
	3. Нижние и верхние поддачи в соответствии с игровой обстановкой.			2
4. Выбор места для приема мяча, страховка партнера при приеме мяча.		2		

	5. Передача мяча в парах, в тройках, сверху и снизу двумя руками.	2		
	6. Одиночное блокирование, игра после блока, страховка блока. Игра по упрощенным правилам.	2		
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>14</b>		
	Выполнение комплексов упражнений на развитие специальных физических качеств.	5		
	Выполнение технических приемов и элементов в волейболе.	5		
	Выполнение тактических действий в волейболе.	4		
	<b>Зачет</b>	<b>2</b>		
<b>Раздел 2. ГИМНАСТИКА, БАСКЕТБОЛ, ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>68</b>		
<b>Тема 2.1 Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>		
	Лабораторные занятия <i>(не предусмотрено)</i>	-		
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>		
	1. Акробатика (девушки). Кувырки вперед (назад), стойка на лопатках, «мост» из положения лежа, равновесие. Акробатика (юноши). Кувырки вперед (назад), стойка на голове, стойка на руках (со страховкой). Комбинация из не менее пяти разученных упражнений.	2	2	
	2. Висы и упоры. Упражнения на перекладине: подъем переворот или с силой в упор (юноши). Упражнения на перекладине: подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (высота 95 см) (девушки).	2		
	3. Наклон вперед из положения сидя на полу. Отжимание от пола.	2		
	4. Развитие мышц брюшного пресса.	2		
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>8</b>		
	Выполнение упражнений на развитие мышц пресса, рук, ног, туловища.	4		
Выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств.	4			
<b>Тема 2.2 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>		
	Лабораторные занятия <i>(не предусмотрено)</i>	-		
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>		
	1. Правила игры	2	2	
	2. Передвижение и ведение мяча.	2		
	3. Штрафной бросок.	2		
	4. Броски мяча в кольцо с пяти точек.	2		
	5. Техника и тактика игры.	2		
6. Бросок с двойного шага. Бросок с дальней дистанции	2			

	7. Учебная игра.	2		
	Контрольные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>16</b>		
	Выполнение комплексов упражнений на развитие специальных физических качеств.	6		
	Выполнение технических приемов и элементов в баскетболе.	6		
	Выполнение тактических действий в баскетболе.	4		
<b>Тема 2.3 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	2	
	Лабораторные занятия ( <i>не предусмотрено</i> )	-		
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>		
	1. Бег на короткие дистанции: техника бега, стартовый разбег (15-30м), бег 100 м, бег по прямой с различной скоростью.	2		
	2. Бег на средние дистанции: техника бега. Челночный бег 10x10м	2		
	3. Кроссовый бег по пересеченной местности; бег по равнинным участкам, бег на подъем – 250 м	2		
	4. Прыжки с места, в длину со среднего и полного разбега выбранным способом, прыжки в высоту.	2		
	5. Метание малого мяча на дальность.	2		
	Контрольные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>10</b>		
	Выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств.	5		
	Выполнение низкого старта, бега на короткие дистанции, кроссового бега.	5		
<b>Зачет</b>	<b>2</b>			
<b>Раздел 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, ВОЛЕЙБОЛ</b>		<b>48</b>		
<b>Тема 3.1 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	2	
	1	Правила безопасного поведения на занятиях физической культуры, во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Диагностика и самодиагностика состояния организма при физической нагрузке. Самоконтроль – основные методы и показатели. Умения, навыки и физические качества, которые необходимы для успешной самореализации в будущей профессии.		2
	Лабораторные занятия ( <i>не предусмотрено</i> )	-		
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>		
	1. Бег на короткие дистанции: техника бега, стартовый разбег (15-30м), бег 100 м, бег по прямой с различной скоростью.	2		
	2. Бег на средние дистанции: техника бега.	2		
	3. Кроссовый бег по пересеченной местности; бег по равнинным участкам, бег на подъем – 250 м.	2		

	4. Прыжки с места, в длину со среднего и полного разбега выбранным способом, прыжки в высоту. Метание малого мяча на дальность.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>8</b>	
	Выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств.	2	
	Выполнение высокого старта, бега на средние дистанции.	2	
	Выполнение прыжков в длину с места.	2	
	Кроссовый бег	2	
<b>Тема 3.2 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>	
	Лабораторные занятия <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	1. Передачи и подачи мяча по зонам	2	2
	2. Разбег для нападающего удара и передача мяча в прыжке через сетку.	2	
	3. Нижние и верхние подачи в соответствии с игровой обстановкой.	2	
	4. Выбор места для приема мяча, страховка партнера при приеме мяча.	2	
	5. Одиночное блокирование, игра после блока, страховка блока.	2	
	6. Передача мяча в парах, в тройках, сверху и снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>16</b>	
	Выполнение комплексов упражнений на развитие специальных физических качеств.	8	
Выполнение технических приемов и тактических действий в волейболе .	8		
<b>Зачет</b>	<b>2</b>		
<b>Раздел 4. ГИМНАСТИКА, БАСКЕТБОЛ, ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>80</b>	
<b>Тема 4.1 Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	
	Лабораторные занятия <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	1. Развитие физических качеств.	2	2
	2. Отжимание от пола.	2	
	3. Акробатика (девушки). Кувырки вперед (назад), стойка на лопатках, «мост» из положения лежа, равновесие. Акробатика (юноши). Кувырки вперед (назад), стойка на голове, стойка на руках (со страховкой). Комбинация из не менее пяти разученных упражнений.	2	

	4. Висы и упоры. Упражнения на перекладине: подъем переворот или с силой в упор (юноши). Упражнения на перекладине: подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (высота 95 см) (девушки).	2	
	5. Развитие мышц брюшного пресса.	2	
	6. Атлетическая гимнастика (юноши). Комплексы упражнений для формирования мышечной массы, рельефа мышц.	2	
	Контрольные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>12</b>	
	Выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств.	6	
	Выполнение упражнений на развитие мышц пресса, рук, ног, туловища.	6	
<b>Тема 4.2 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>	2
	Лабораторные занятия ( <i>не предусмотрено</i> )	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	1. Правило соревнований, судейство.	2	
	2. Ведение мяча и передвижение по площадке.	2	
	3. Выбивание мяча ударом снизу и сверху у игрока, стоящего на месте.	2	
	4. Индивидуальные действия игрока в нападении. Выбор места и выход на него.	2	
	5. Групповые взаимодействия.	2	
	6. Взаимодействия двух игроков с передачами и ведением без смены мест.	2	
	7. Командные взаимодействия в нападении.	2	
	Контрольные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>14</b>	
	Выполнение комплексов упражнений на развитие специальных физических качеств.	5	
	Выполнение технических приемов и элементов в баскетболе.	5	
Выполнение тактических действий в баскетболе.	4		
<b>Тема 4.3 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>26</b>	2
	Лабораторные занятия ( <i>не предусмотрено</i> )		
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	1. Бег на короткие дистанции: техника бега, стартовый разбег (15-30м), бег 100 м, бег по прямой с различной скоростью.	2	
	2. Бег на средние дистанции: техника бега.	2	
	3. Кроссовый бег по пересеченной местности; бег по равнинным участкам, бег на подъем – 250 м	2	
4. Челночный бег 10x10м.	2		

	5. Прыжки с места, в длину со среднего и полного разбега выбранным способом. Прыжки в высоту.	2	
	6. Метание малого мяча на дальность.	2	
	Контрольные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>14</b>	
	Выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств.	5	
	Кроссовый бег по пересеченной местности.	5	
	Выполнение прыжков в длину с места.	4	
	<b>Зачет</b>	<b>2</b>	
<b>Раздел 5. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, ВОЛЕЙБОЛ</b>		<b>48</b>	
<b>Тема 5.1 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	
	1 Правила безопасного поведения на занятиях физической культуры, во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Аутотренинг и нетрадиционные методыкрепления здоровья как способы повышения работоспособности.	2	2
	Лабораторные занятия ( <i>не предусмотрено</i> )	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	1. Бег на короткие дистанции: техника бега, стартовый разбег (15-30м), бег 100 м, бег по прямой с различной скоростью.	2	
	2. Бег на средние дистанции: техника бега.	2	
	3. Кроссовый бег по пересеченной местности; бег по равнинным участкам, бег на подъем – 250 м	2	
	4. Прыжки с места, в длину со среднего и полного разбега выбранным способом. Прыжки в высоту.	2	
	5. Метание малого мяча на дальность.	2	
	Контрольные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>12</b>	
	Выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств.	6	
Выполнение низкого старта, бега на короткие дистанции, кроссового бега.	6		
<b>Тема 5.2 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>	
	Лабораторные занятия ( <i>не предусмотрено</i> )	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	1. Передачи и подачи мяча по зонам. Разбег для нападающего удара и передача мяча в прыжке через сетку.	2	2
2. Нижние и верхние подачи в соответствии с игровой обстановкой. Двухсторонняя игра	2		

	3. Выбор места для приема мяча, страховка партнера при приеме мяча..	2		
	4. Одиночное блокирование, игра после блока, страховка блока. Двухсторонняя игра	2		
	5. Передача мяча в парах, в тройках. Передача мяча над собой сверху. Передача мяча снизу двумя руками.	2		
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>12</b>		
	Выполнение комплексов упражнений на развитие специальных физических качеств.	4		
	Выполнение технических приемов и элементов в волейболе.	4		
	Выполнение тактических действий в волейболе.	4		
	<b>Зачет</b>	<b>2</b>		
<b>Раздел 6. ГИМНАСТИКА, БАСКЕТБОЛ</b>		<b>44</b>		
<b>Тема 6.1 Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>		
	Лабораторные занятия <i>(не предусмотрено)</i>	-		
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>		
	1. Акробатика (девушки). Кувырки вперед (назад), стойка на лопатках, «мост» из положения лежа, равновесие. Акробатика (юноши). Кувырки вперед (назад), стойка на голове, стойка на руках (со страховкой).	2	2	
	2. Акробатика (девушки). Кувырки вперед (назад), стойка на лопатках, «мост» из положения лежа, равновесие. Акробатика (юноши). Кувырки вперед (назад), стойка на голове, стойка на руках (со страховкой).	2		
	2. Комбинация из не менее пяти разученных упражнений.	2		
	2. Висы и упоры. Упражнения на перекладине: подъем переворот или с силой в упор (юноши). Упражнения на перекладине: подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (высота 95 см) (девушки).	2		
	3. Атлетическая гимнастика (юноши). Комплексы упражнений для формирования мышечной массы, рельефа мышц.	2		
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>12</b>		
	Выполнение упражнений на развитие мышц пресса, рук, ног, туловища.	6		
	Выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств.	6		
<b>Тема 6.2 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>		
	Лабораторные занятия <i>(не предусмотрено)</i>	-		
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>		

	1. Выбивание мяча ударом снизу и сверху у игрока, стоящего на месте.	2	2
	2. Индивидуальные действия игрока в нападении. Выбор места и выход на него.	2	
	3. Групповые взаимодействия.	2	
	4. Взаимодействия двух игроков с передачами и ведением без смены мест.	2	
	5. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	2	
	Контрольные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>10</b>	
	Выполнение комплексов упражнений на развитие специальных физических качеств.	5	
	Выполнение технических приемов и элементов в баскетболе.	5	
<b>Дифференцированный зачет</b>		2	
<b>Всего</b>		<b>344</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- сетка волейбольная;
- тренажеры;
- сетка футбольная;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;

- гимнастические маты;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса;
- стол для настольного тенниса
- конусы, кубики для челночного бега, и. тд.

### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### **1. Основные источники:**

1.1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. - М.: Гардарики, 2012.

1.2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2012.

1.3. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2010.

1.4. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. - М.; СПб.:«Питер», 2012.

1.5. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С.Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 336 с

## **2. Дополнительные источники:**

- 2.1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. - СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
- 2.2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич - М.:АО "Аспект Пресс", 2009г.
- 2.3. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: - СПб.: СПбГТУ, 1999.
- 2.4. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко - 5-е изд., перераб. и доп. - М.: Советский спорт, 2009.

## **3. Интернет-ресурсы:**

- 3.1. Спортивная Россия. Открытая платформа. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru/minsport/>
- 3.2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
- 3.3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>  
ш/

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

*Контроль и оценка* результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата (формы и методы контроля и оценки)
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li></ul> <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>– основы здорового образа жизни.</li></ul>	<p>Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.</p> <p>Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.</p> <p>Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.</p> <p><b>Итоговый контроль</b> в виде дифференциального зачета по дисциплине.</p>

#### ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и

физического утомления.

- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кросс).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения: сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек); руки на опоре высотой до 50 см; подтягивание на перекладине (юноши); поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); прыжки в длину с места; бег 100 м; бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени); тест Купера – 12-минутное передвижение.

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины «Физическая культура» для специальностей 18.02.01. «Аналитический контроль качества химических соединений» среднего профессионального образования

На рецензию представлена рабочая программа по Физической культуре для специальности 18.02.01. «Аналитический контроль качества химических соединений» базового уровня среднего профессионального образования, содержание которой соответствует требованиям государственного образовательного стандарта СПО и методическим рекомендациям Учебно-методического центра СПО.

Программа включает следующие разделы:

- пояснительную записку;
- паспорт программы учебной дисциплины;
- структура и содержание учебной дисциплины;
- условия реализации программы учебной;
- контроль и оценка результатов освоения дисциплины.

В пояснительной записке представлено краткое описание назначения дисциплины, связь с другими дисциплинами, отражен уровень образовательной программы, определены основные знания, умения, и навыки, какими должен овладеть студент после изучения дисциплины в соответствии с государственными требованиями.

Программа предусматривает получение новых знаний о Физической культуре, здоровом образе жизни, физическом развитии человека, спортивной тренировке, студенческом спорте и участии и достижениях спортсменов нашей страны. Учебный материал направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формированию необходимых качеств и свойств личности, овладениями методами и средствами деятельности в сфере физической культуры, приобретении личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры.



Структура программы сформирована в соответствии с принципом логичности и ступенчатости, представлено четкое и подробное распределение учебного материала.

Самостоятельная работа студентов подробно спланирована и направлена на формирование и развитие учебных умений и профессиональных навыков. Автором предложены различные варианты самостоятельной деятельности студентов.

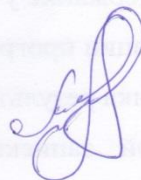
Особое место в программе занимает контроль знаний и умений студентов. Текущий контроль проводится в виде контрольных нормативов, рубежный – после каждого семестра, итоговый контроль проводится в форме зачета, (дифференцированного зачета).

В программе учтена специфика учебного заведения и отражена практическая направленность курса.

Программа рекомендуется к применению в учебном процессе.

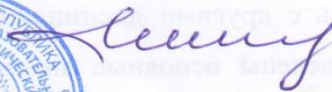
Рецензент:

Преподаватель ГПОУ «Донецкий  
транспортно – экономический колледж»,  
специалист высшей квалификационной  
категории



А.Г. Лунев

Старший инспектор по кадрам



Я.В. Бушуева

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины «Физическая культура»  
для специальности 18.02.01 "Аналитический контроль качества химических соединений"  
среднего профессионального образования

На рецензию представлена рабочая программа по Физической культуре для специальности "Аналитический контроль качества химических соединений" базового уровня среднего общего образования, содержание которой соответствует требованиям Государственного образовательного стандарта СПО и методическим рекомендациям Учебно-методического центра СПО.

В пояснительной записке представлено краткое описание назначения дисциплины, связь с другими дисциплинами, отражен уровень образовательной программы, определены основные знания, умения, и навыки, какими должен овладеть студент после изучения дисциплины в соответствии с государственными требованиями.

Учебный материал направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формированию необходимых качеств и свойств личности, овладениями методами и средствами деятельности в сфере физической культуры, приобретении личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры.

Структура программы сформирована в соответствии с принципом логичности и ступенчатости, представлено четкое и подробное распределение учебного материала.

Программа рекомендуется к применению в учебном процессе.

Рецензент:  
Преподаватель ГПОУ «Донецкий техникум химических технологий и фармации», специалист высшей квалификационной категории



Т.Н. Майоренко