

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

«» _____ 2020г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор техникума

 М.Б. Экбер

«» _____ 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД6.08 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

по специальности 18.02.01 «Аналитический контроль качества химических соединений»

2020 г.

Программа учебной дисциплины ОДб.08 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 07.08.2020г. №121НП

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

Разработчики: Ещенко А. А. Преподаватель ГПОУ «Донецкий техникум химических технологий и фармации», квалификационная категория «специалист»

Рецензенты:

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

2. Матюшова Н.А., преподаватель ГПОУ «Донецкий государственный колледж пищевых технологий и торговли», специалист первой квалификационной категории

Одобрена цикловой комиссией социально-гуманитарных дисциплин

Протокол № 1 от «27» 08 2020 г.

Председатель цикловой комиссии

Т.Н. Майоренко

Рабочая программа переутверждена на 20__ / 20__ учебный год

Протокол № ____ заседания цикловой комиссии от «____» _____ 20__ г.

В программу внесены дополнения и изменения (см. Приложение ____, стр. ____)

Председатель цикловой комиссии

Т.Н.Майоренко

Рабочая программа переутверждена на 20__ / 20__ учебный год

Протокол № ____ заседания цикловой комиссии от «____» _____ 20__ г.

В программу внесены дополнения и изменения (см. Приложение ____, стр. ____)

Председатель цикловой комиссии

Т.Н.Майоренко

Рабочая программа переутверждена на 20__ / 20__ учебный год

Протокол № ____ заседания цикловой комиссии от «____» _____ 20__ г.

В программу внесены дополнения и изменения (см. Приложение ____, стр. ____)

Председатель цикловой комиссии

Т.Н.Майоренко

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	18

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины ОДб.08 «Физическая культура» предназначена для изучения в образовательных учреждениях среднего профессионального образования, реализующих программу среднего общего образования в пределах ППССЗ на базе основного общего образования.

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

Содержание программы ОДб.08 «Физическая культура» направлено на достижение следующих *целей*: 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.

Образовательный процесс учебного предмета ОДб.08 «Физическая культура» направлен на решение следующих *задач*:

- 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;

- выработку 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;

- выработку 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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОДб.08 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОДб.08 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена ГПОУ «Донецкий техникум химических технологий и фармации» по специальности 18.02.01 «Аналитический контроль качества химических соединений».

Рабочая программа составлена на основе Государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 07 июля 2020 г. № 121НП) и Примерной основной образовательной программы по учебному предмету « Физическая культура. 10-11 кл. (базовый уровень)» (Приложение 1 к Примерной основной образовательной программе среднего общего образования, утвержденной Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 15 августа 2019 г. № 1133).

1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина ОДб.08 «Физическая культура» является учебным предметом предметной области «Физическая культура, экология и начальная военная подготовка/медико-санитарная подготовка - основы безопасности жизнедеятельности» ГОС среднего общего образования.

В ГПОУ «Донецкий техникум химических технологий и фармации», реализующим образовательную программу среднего общего образования в пределах ППССЗ на базе основного общего образования, учебная дисциплина ОДб.08 «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования.

1.3 Результаты освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины ОДб.08 «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

личностных:

воспитание гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему народа Донецкой Народной Республики; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей республики; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, ценностям народа Донецкой Народной Республики и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов мира и народа Донецкой Народной Республики, творческой деятельности эстетического характера.

метапредметных:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий
- предметных:**
- умение обучающимися использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного досуга;
 - расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
 - формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок, определять индивидуальные режимы физической нагрузки,
 - развитие умения контроля за направленностью воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
 - овладение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - формирование умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями; овладение техникой выполнения физических упражнений разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - создание мотивации у обучающихся по бережному отношению к собственному здоровью, занятиям физической культурой, совершенствованию физического, социального, психического и духовного составляющего здоровья;
 - осознание обучающимися ценности жизни и здоровья, значимости здорового и безопасного образа жизни и физической культуры;
 - углубление знаний обучающихся о собственном здоровье, физическом развитии, необходимости ведения здорового образа жизни, безопасном поведении, физической культуре личности;
 - развитие принципов гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности.

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка студента 177 часа, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка студента 118 часов; самостоятельная внеаудиторная работа студента 59 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	177
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
<i>в том числе:</i>	
практические занятия	118
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
<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	59
Форма промежуточной аттестации по дисциплине – дифференцированный зачет	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОДб.08 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, ВОЛЕЙБОЛ		78	
Тема 1.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	39	2
	Лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>)	–	
	Практические занятия	24	
	1. Развитие физических качеств обучающихся	2	
	2. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры	2	
	3. Техника бега 30 метров	2	
	4. Техника бега 60 метров	2	
	5. Техника бега 100 метров на скорость	2	
	6. «Челночный» бег 4x10 метров	2	
	7. Прыжки в высоту с разбега (7-9 беговых шагов) способом «перешагивание»	2	
	8. Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами. Прыжки со скакалкой.	2	
	9. Метание (девушки): теннисного мяча на дальность с места, с четырех - шести шагов и с полного разбега по коридору 10 метров на дальность и на заданное расстояние, в горизонтальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20 - 25 метров	2	
	10. Метание (юноши): мяча (150 гр.) с четырех-шести шагов на дальность	2	
	11. Толкание ядра (юноши): 5кг. с места и с короткого прыжка, с прыжка с махом одной ногой вперед	2	
12. Тест – оценивание физической подготовленности обучающихся: Бег 30 метров. Бег мальчики – 1000 метров, девочки – 500 метров. Прыжки со скакалкой: девушки (150, 140, 130); юноши (120, 110, 100).	2		
Контрольные работы (<i>не предусмотрено</i>)	–		
Самостоятельная работа обучающегося	15		

	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	5	
	Выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств	5	
	Выполнение кроссового бега не менее 15 минут	5	
Тема 1.2 Волейбол	Содержание учебного материала	36	
	Лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>)	–	
	Практические занятия	24	
	1. Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам	2	
	2. Размещение игроков на площадке и их передвижения. Игры с элементами волейбола	2	
	3. Стойки и перемещения. Игра по упрощенным правилам	2	
	4. Передачи мяча сверху и снизу двумя и одной руками, нижняя и верхняя подачи.	2	
	5. Нападающий удар, атакующий удар, блокировка нападающего удара.	2	
	6. Игра по упрощенным правилам	2	
	7. Нижняя передача и нижний прием мяча	2	
	8. Верхняя прямая передача мяча и верхний прием мяча	2	
	9. Техника передвижений, приемы мяча, перемещение в стойке при приеме мяча снизу и сверху, подачи мяча нижняя и верхняя прямая на точность в заданные зоны.	2	
	10. Игры с элементами волейбола	2	
	11. Учебная, двухсторонняя игра	2	
	12. Учебная игра. Правила судейства	2	
	Контрольные работы (<i>не предусмотрено</i>)	–	
	Самостоятельная работа обучающегося	15	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	4	
	Выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств	4	
Выполнение передач мяча двумя руками сверху, снизу, верхней прямой подачи мяча	3		
Совершенствование техники и тактики в процессе игры в волейбол	4		
Раздел 2. ГИМНАСТИКА, БАСКЕТБОЛ, ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		99	
Тема 2.1 Гимнастика	Содержание учебного материала	32	
	Лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>)	–	
	Практические занятия	22	

	1. Развитие силовых качеств. Подвижная игра	2	2
	2. Подтягивание на перекладине. Спортивная игра	2	
	3. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра	2	
	4. Отжимание от пола. Подвижная игра	2	
	5. Развитие гибкости. Спортивная игра	2	
	6. Наклон вперед из положения сидя на полу. Подвижная игра	2	
	7. Развитие мышц брюшного пресса. Спортивная игра	2	
	8. Подъем туловища в сет. Подвижная игра	2	
	9. Комплекс акробатических упражнений. Спортивная игра	2	
	10. Комплекс акробатических упражнений. Подвижная игра	2	
	11. Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. Спортивная игра	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	–	
	Самостоятельная работа обучающегося	10	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	4	
Выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств	4		
Выполнение упражнений на развитие мышц пресса, рук, ног, туловища	4		
Тема 2.2 Баскетбол	Содержание учебного материала	32	2
	<i>Лабораторные работы (не предусмотрено)</i>	–	
	Практические занятия	22	
	1. Перемещения в стойке, ловля мяча двумя и одной рукой; ведение мяча правой и левой рукой	2	
	2. Перемещения в стойке, ловля мяча двумя и одной рукой; ведение мяча правой и левой рукой.	1	
	3. Передачи мяча на месте и в движении; перемещения с передачами мяча в парах, в тройках.	2	
	4. Передачи мяча на месте и в движении; перемещения с передачами мяча в парах, в тройках.	2	
	5. Ведение попеременно правой и левой рукой, без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения после ведения и двух шагов;	2	
	6. Передача одной рукой из-за спины, передачи мяча при встречном движении,	2	

	броски по кольцу с места перехваты мяча во время ведения		
	7. Броски мяча по кольцу одной рукой с места, от плеч. Спортивная игра с элементами баскетбола	2	
	8. Броски после ведения и двух шагов, штрафные броски. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	2	
	9. Броски после ведения и двух шагов, штрафные броски. Учебная игра	2	
	10. Тактика игры в нападении. Учебная игра	1	
	11. Передачи мяча различными способами на месте и в движении в одном направлении и при встречном движении; с отскоком от пола.	2	
	12. Тактика игры в защите. Учебная игра. Судейство	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	–	
	Самостоятельная работа обучающегося	10	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	2	
	Выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств	2	
	Выполнение штрафных бросков, бросков мяча в кольцо после двойного шага, броски со средней и дальней дистанций	3	
	Совершенствование техники и тактики в процессе игры в баскетбол	3	
Тема 2.3 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	35	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	–	
	Практические занятия	26	
	1. Техника бега 30 метров	2	
	2. Техника бега 60 метров	2	
	3. Техника бега 100 метров на скорость	2	
	4. «Челночный» бег 4x9 метров	2	
	5. Прыжки в высоту с разбега (3-6 беговых шагов) способом «перешагивание».	2	
	6. Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами. Прыжки со скакалкой.	4	
	7. Метание (девушки): теннисного мяча на дальность с места, с четырех- шести шагов и с полного разбега по коридору 10 метров на дальность и на заданное расстояние, в горизонтальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20 - 25 метров;	2	2

	Метание (юноши): мяча (150 гр.) с четырех-шести шагов на дальность.		
	8. Толкание ядра (юноши): 5кг. с места и с короткого прыжка, с прыжка с махом одной ногой вперед. Прыжки в высоту с разбега	4	
	9. Тест - оценивание физической подготовленности обучающихся: - Бег 30 метров. Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность. Прыжки со скакалкой: девушки (150, 140, 130); юноши (120, 110, 100).	2	
	10. Тест - оценивание физической подготовленности обучающихся: Бег 100 метров. Прыжки в высоту с разбега. Толкание ядра (юноши). Челночный бег 4х9м	4	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	–	
	Самостоятельная работа обучающегося	09	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	3	
	Выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств	3	
	Выполнение низкого, высокого старта, бега на короткие дистанции	3	
	Дифференцированный зачет	2	
	Всего	177	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 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. т.д.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

2. 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

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: [jocTvna:http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/](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 ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>личностные:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; ▪ сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; ▪ потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья; ▪ приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; ▪ формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; ▪ готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; ▪ способность к построению индивидуальной образовательной траектории 	<p>Наблюдение за выполнением практических занятий</p> <p>Наблюдение во время проведения спортивных праздников и соревнований</p> <p>Контроль за выполнением реферативной работы</p> <p>Выполнение контрольных нормативов и тестовых заданий (сила, скорость, гибкость, выносливость, прыгучесть),</p>

<p>самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; ▪ формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; ▪ принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; ▪ умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; ▪ патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Республикой; 	
<p>метапредметные:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике; ▪ готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; ▪ освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, БЖД; ▪ готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных 	<p>Наблюдение за выполнением практических занятий Наблюдение во время проведения спортивных праздников и соревнований Контроль за выполнением реферативной работы Выполнение контрольных нормативов и тестовых заданий (сила, скорость, гибкость, выносливость, прыгучесть),</p>

<p>источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; ▪ умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; 	
<p><i>предметные</i></p>	
<ul style="list-style-type: none"> • умение учащимися использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного досуга; • расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; • формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, • развитие умения контроля за направленностью воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; • овладение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; • формирование умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями; овладение техникой выполнения физических упражнений разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и 	<p>Наблюдение за выполнением практических занятий Наблюдение во время проведения спортивных праздников и соревнований Контроль за выполнением реферативной работы Выполнение контрольных нормативов и тестовых заданий (сила, скорость, гибкость, выносливость, прыгучесть), Дифференцированный зачет.</p>

производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- создание мотивации у учащихся по бережному отношению к собственному здоровью, занятиям физической культурой, совершенствованию физического, социального, психического и духовного составляющего здоровья;

- осознание учащимися ценности жизни и здоровья, значимости здорового и безопасного образа жизни и физической культуры;

- углубление знаний учащихся о собственном здоровье, физическом развитии, необходимости ведения здорового образа жизни, безопасном поведении, физической культуре личности;

- развитие принципов гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности.

**Оценка уровня физических способностей студентов
основной медицинской группы**

Вид упражнения	Пол	I год обучения		
		«5»	«4»	«3»
Бег 100 м (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0
	Д	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м, 500 м (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0
	Д	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м, 2000м(мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0
	Д	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места(м, см)	Ю	2,15	2,0	1,90
	Д	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80
	Д	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту (м, см.)	Ю	1,26	1,20	1,15
	Д	1,05	1,0	90
Метание гранаты 700г, 500 г(м, см.)	Ю	29	25	23
	Д	18	13	11
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20
	Д	10	8	6
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6
	Д	8/8	6/6	5/5
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7
	Д	8,7	9,3	9,7

Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4
	Д	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3
	Д	5	4	3
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30с.	Д	25	20	15
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2
	Д	4	3	2
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1м)	Д	13	10	8
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	4	3	2

**Оценка уровня физических способностей студентов
медицинской группы**

Вид упражнения	Пол	I год обучения		
		«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,4	15,0	15,5
	Д	17,5	18,0	18,5
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,50	4,0	4,10
	Д	2,0	2,15	2,30
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	14,3	15,0	15,20
	Д	12,0	12,5	13,0
в длину с места (м. см.)	Ю	2,0	1,90	1,70
	Д	1,60	1,50	1,30
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,0	3,80	3,60
	Д	3,20	3,0	2,80

Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,20	1,15	1,05
	Д	1,0	90	80
Метание гранаты 700г., 500 г.(м. см.)	Ю	25	23	21
	Д	13	11	10
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	25	20	17
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	9	7	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	25	20	17
	Д	8	6	5
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	8/8	6/6	5/5
	Д	6/6	5/5	4/4
В висячем положении поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	6	4	3
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,4	8,7	8,9
	Д	9,3	9,7	9,9
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5	4	3
	Д	4	3	2
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	4	3	2
	Д	4	3	2
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	20	15	13
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки(5 попыток)	Ю	4	3	2
	Д	4	3	2
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1м)	Д	10	8	6

Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	3	2	1

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ 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, рукоятой 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 ОДб.08 «Физическая культура» для специальности 18.02.01 «Аналитический контроль качества химических соединений» среднего профессионального образования

На рецензию представлена рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для специальности 18.02.01 «Аналитический контроль качества химических соединений» базового уровня, содержание которой соответствует требованиям Государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 07.08.2020 г. № 121НП.

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, определены основные цели и задачи дисциплины, направленные на формирование и развитие умений и навыков, какими должен овладеть обучающийся после изучения дисциплины в соответствии с государственными требованиями.

Программа предусматривает получение новых знаний о Физической культуре, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, физическом развитии человека, спортивной тренировке, студенческом спорте и участии. Учебный материал направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формированию необходимых качеств и свойств личности, овладении 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 систематичности и последовательности, представлено четкое и подробное распределение учебного материала. Самостоятельная работа студентов подробно спланирована и направлена на формирование и развитие учебных умений, творческих 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).

Программа рекомендуется к применению в учебном заведении.

Рецензент:

Преподаватель ГПОУ «Донецкий государственный Колледж пищевых технологий и торговли», специалист первой квалификационной категории  Н.А.Матюшова

Подпись Матюшовой Н.А. уполномоченно
Старший инспектор по кадрам *М.А.Сорокина*

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 дисциплине **Физическая культура** для специальности 18.02.01 «Аналитический контроль качества химических соединений» базового уровня, содержание которой соответствует требованиям Государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

В пояснительной записке представлено краткое описание назначения дисциплины, определены основные цели и задачи дисциплины, направленные на формирование и развитие умений и навыков, какими должен овладеть обучающийся после изучения дисциплины в соответствии с государственными требованиями.

Учебный материал направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формированию необходимых качеств и свойств личности, формирование навыков сотрудничества со сверстниками, овладения 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 систематичности и последовательности, 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, преподаватель-методист



Т.Н. Майоренко