

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

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора



Н.Ю. Бойкив

2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор техникума



М.Б. Экбер

2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 38.02.02 Операционная деятельность в логистике

2021

Программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 07.08.2020 г. № 121НП. Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, утверждённой приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 13.08.2021г.№682

Организация разработчик: ГПОУ «Донецкий техникум химических технологий и фармации»  
Разработчик: 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, председатель цикловой комиссии социально-гуманитарных дисциплин.
2. Матюшова Н.А., преподаватель ГПОУ «Донецкий государственный колледж пищевых технологий и торговли», специалист 1 категории.

Одобрена цикловой комиссией

социально-гуманитарных дисциплин

Протокол № 1 от «27» 08 2021г.

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

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

## 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 ОУД.06 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 ОУД.06 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 ОУД.06 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 ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена ГПОУ «Донецкий техникум химических технологий и фармации» по специальности 38.02.01 Операционная деятельность в логистике.

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 ОУД.06 Физическая культура является учебным предметом предметной области «Физическая культура и 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 ОУД.06 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования.

## **1.3 Результаты освоения учебной дисциплины**

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.06 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 личного 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

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

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, ВОЛЕЙБОЛ</b>		<b>78</b>	
<b>Тема 1.1 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>39</b>	
	Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	–	
	<b>Практические занятия</b>	<b>24</b>	
	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 4х10 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	<b>2</b>
	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> )	–	
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>15</b>		
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		

<b>Тема 1.2 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>39</b>	2
	Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	–	
	<b>Практические занятия</b>	<b>24</b>	
	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 Правила судейства	2	
	12. Дифференцированный зачет	2	
	Контрольные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	–	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>15</b>	
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		
<b>Раздел 2. ГИМНАСТИКА, БАСКЕТБОЛ, ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>99</b>	
<b>Тема 2.1 Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>34</b>	2
	Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	–	
	<b>Практические занятия</b>	<b>22</b>	
	1. Развитие силовых качеств. Подвижная игра	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>	–	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>12</b>	
	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	
<b>Тема 2.2 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	–	
	<b>Практические занятия</b>	<b>22</b>	
	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, броски по кольцу с места перехваты мяча во время ведения	2	
	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	2		
			2

	упрощенным правилам		
	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>	–	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>10</b>	
	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	
<b>Тема 2.3 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>33</b>	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	–	
	<b>Практические занятия</b>	<b>26</b>	
	1. Техника бега 30 метров	2	
	2. Техника бега 60 метров	2	
	3. Техника бега 100 метров на скорость	2	
	4. «Челночный» бег 4х9 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; Метание (юноши): мяча (150 гр.) с четырех-шести шагов на дальность.	2	2
8. Толкание ядра (юноши): 5кг. с места и с короткого прыжка, с прыжка с махом одной ногой вперед. Прыжки в высоту с разбега. Тест - оценивание физической подготовленности обучающихся: - Бег 30 метров. Прыжки в длину с места. Метание	4		

	мяча на дальность. Прыжки со скакалкой: девушки (150, 140, 130); юноши (120, 110, 100).		
	9. 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> )	–	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	7	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	2	
	Выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств	2	
	Выполнение низкого, высокого старта, бега на короткие дистанции	3	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
	<b>Всего</b>	<b>177</b>	

### **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/](http://lib.sportedu.ru/)

#### 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
<p><b>личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>▪ 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;</li> <li>▪ потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>▪ приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>▪ 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;</li> <li>▪ готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>▪ способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.</li> <li>▪ способность использования системы значимых социальных и</li> </ul>	<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>межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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;</li> <li>▪ принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>▪ умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>▪ патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Республикой;</li> </ul>	
<p><b>метапредметные:</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;</li> <li>▪ готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>▪ освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, БЖД;</li> <li>▪ готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</li> <li>▪ формирование навыков участия в различных видах соревновательной</li> </ul>	<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>деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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;</li> </ul>	
<p><b><i>предметные</i></b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• умение учащимися использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного досуга;</li> <li>• расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• 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,</li> <li>• развитие умения контроля за направленностью воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;</li> <li>• овладение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>• 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;</li> </ul>	<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>

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• создание мотивации у учащихся по бережному отношению к собственному здоровью, занятиям физической культурой, совершенствованию физического, социального, психического и духовного составляющего здоровья;</li><li>• осознание учащимися ценности жизни и здоровья, значимости здорового и безопасного образа жизни и физической культуры;</li><li>• углубление знаний учащихся о собственном здоровье, физическом развитии, необходимости ведения здорового образа жизни, безопасном поведении, физической культуре личности;</li><li>• развитие принципов гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности.</li></ul> |  |
|---|--|

**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
Прыжок 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 висе 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);
      - поднятие 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 ОУД.06 Физическая культура  
для специальности 38.02.01 Операционная деятельность в логистике среднего профессионального образования

На рецензию представлена рабочая программа по дисциплине Физическая культура для специальности 38.02.01 Операционная деятельность в логистике 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

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины Физическая культура  
для специальности 38.02.01 Операционная деятельность в логистике  
среднего профессионального образования

На рецензию представлена рабочая программа по дисциплине Физическая культура для специальности 38.02.01 Операционная деятельность в логистике 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