

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

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора

  
Н.Ю. Бойкив  
« 30 » 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор техникума

  
М.Б. Экбер  
« 30 » 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
по специальности 38.02.01 Операционная деятельность в логистике

2022 г.

Программа учебной дисциплины ОУД.07 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. №121 НП, с изменениями, внесёнными приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 23.06.2021 №80-НП

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

Разработчики: Зубатенко Т.В., преподаватель ГБПОУ «Донецкий техникум химических технологий и фармации», специалист первой квалификационной категории

Рецензенты:

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

2. Поляк Ж.И., преподаватель ГБПОУ «Донецкий политехнический колледж», специалист высшей квалификационной категории

Одобрена цикловой комиссией социально-гуманитарных дисциплин

Протокол № 1 от « 20 » августа 2022 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	14
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	22

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.07 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.07 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 учебной дисциплины ОУД.07 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.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.07 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена ГБПОУ «Донецкий техникум химических технологий и фармации» по специальности 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике» (базовая подготовка).

Рабочая программа составлена на основе: Государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 07.08.2020 г. № 121-НП, с изменениями, внесёнными приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 23.06.2021 №80-НП; Примерной основной образовательной программы среднего Общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 13.08.2021 г. № 682.

## 1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина ОУД.07 Физическая культура относится к предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ГОС среднего общего образования.

В ГБПОУ «Донецкий техникум химических технологий и фармации», реализующим образовательную программу среднего общего образования в пределах ППССЗ на базе основного общего образования, учебная дисциплина ОУД.07 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.07 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

### **Планируемые личностные результаты освоения ООП**

**Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

-ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

-готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

-готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания, и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России, Донецкой Народной Республике как к Родине (Отечеству):**

-гражданская идентичность, способность к осознанию гражданской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историкокультурной общности народа и судьбе России, Донецкой Народной Республики, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, Донецкой Народной Республики, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Донецкой Народной Республики и Российской Федерации, являющемуся основой гражданской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

-воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации и Донецкой Народной Республике.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав, и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Донецкой Народной Республики и Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;

- воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;



- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

**Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;

- сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам родного края, России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии;

- приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

- эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

**Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

**Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности, осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

**Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

**Планируемые метапредметные результаты освоения ООП.**

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### **Планируемые предметные результаты освоения ООП:**

#### **Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания с разной

функциональной направленностью на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и самообороны, приемы самостраховки при потере равновесия и падении;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» («ГФСК «ГТО ДНР»));
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

#### **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
<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>
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 зачёт</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.07 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>37</b>	<b>2</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	
	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>13</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	3		

<b>Тема 1.2 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>41</b>	2
	Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	–	
	<b>Практические занятия</b>	<b>28</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. Взаимодействия игроков передней линии между собой	2	
	13. Вторая передача в зоны 4 и 2	2	
	Контрольные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	–	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>13</b>	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	3	
	Выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств	3	
Выполнение передач мяча двумя руками сверху, снизу, верхней прямой подачи мяча	3		
Совершенствование техники и тактики в процессе игры в волейбол	4		
Дифференцированный зачет	2		
<b>Раздел 2. ГИМНАСТИКА, БАСКЕТБОЛ, ДЗЮДО, ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>99</b>	
<b>Тема 2.1 Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>	
	Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	–	
	<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>	
	1. Развитие силовых качеств. Подвижная игра	2	



	2. Подтягивание на перекладине. Спортивная игра	2	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 и подвижная игра	2	
	10. 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>26</b>	2
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	–	
	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	
	1. Перемещения в стойке, ловля мяча двумя и одной рукой; ведение мяча правой и левой рукой	2	
	2. Передачи мяча на месте и в движении; перемещения с передачами мяча в парах, в тройках.	2	
	3. Ведение попеременно правой и левой рукой, без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения после ведения и двух шагов; передача одной рукой из-за спины, передачи мяча при встречном движении.	2	
	4. Броски по кольцу с места перехваты мяча во время ведения Броски мяча по кольцу одной рукой с места, от плеч. Спортивная игра с элементами баскетбола	2	
	5. Броски после ведения и двух шагов, штрафные броски. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	2	
	6. Броски после ведения и двух шагов, штрафные броски. Учебная игра	2	
7. Тактика игры в нападении. Учебная игра	2		

	8. Передачи мяча различными способами на месте и в движении в одном направлении и при встречном движении; с отскоком от пола.	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 Дзюдо</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	–	
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	1. Правила ТБ на занятиях по дзюдо. Выполнение подготовительных упражнений для освоения приемов падения.		
	2. Техника выполнения упражнений для изучения навыков падения на спину. Развитие физических качеств.		
	3. Техника выполнения упражнений для изучения навыков падения вперед на руки и на бок. Развитие физических качеств.		
	4. Совершенствование техники падения на спину. Приёмы падения на бок.		
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	–	
Самостоятельная работа обучающегося <i>(не предусмотрено)</i>	-		
<b>Тема 2.4 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>33</b>	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	–	
	<b>Практические занятия</b>	<b>22</b>	
	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.	2	2
	7. Прыжок в длину с разбега (16-18 беговых шагов) способом «согнув ноги»;	2	
	8. 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	
	9. Толкание ядра (юноши): 5кг. с места и с короткого прыжка, с прыжка с махом одной ногой вперед. Прыжки в высоту с разбега	2	
	10. 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	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	–	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	11	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	3	
	Выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств	4	
	Выполнение низкого, высокого старта, бега на короткие дистанции	4	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
	<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

### 1. Основные источники:

1.1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень [Текст] / В. И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 255 с.

### 2. Дополнительные источники:

2.1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник [Текст] / А.А. Бишаева, Малков А.А. – М.: КноРус, 2020. – 312 с.

2.2. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 283 с.

2.3. Собянин Ф.И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений [Текст] / Ф.И. Собянин. – М.: Феникс, 2020. – 221 с.

2.4. Тиссен П.П., Т.А. Ботагариев. Теория и методика обучения физической культуре: учеб.-метод. пособие для самостоятельной подготовки студентов [Текст] / П.П. Тиссен, Т.А. Ботагариев. – Оренбург: Изд-во ФГБОУ ВО «Оренб. гос. пед. ун-т», 2019. – 128 с.

### 3. Интернет-ресурсы:

3.1. Национальный проект «Здоровье». Официальный сайт Совета при Президенте России по реализации приоритетных национальных проектов и демографической политике. – Режим доступа: <http://rost.goldkolya.ru/index.php?newsid=19>

3.2. Спортивная Россия. Открытая платформа. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru/minsport/>

3.3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>

3.4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. – Режим доступа: <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><i>предметные</i></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, рукоятки 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.