

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

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

А.В. Лукашук

« 18 » 06 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Н.Ю. Бойкив

« 18 » 06 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

2024 г.

Программа учебной дисциплины ОУД.09 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (зарегистрирован 07.06.2012 г. № 24480), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 г. № 732 (зарегистрирован 12.09.2022 г. №70034), Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 г. № 371 (зарегистрирован 12.07.2023 г. № 74228)

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

Разработчик:

Ивашук О.В., преподаватель ГБПОУ «Донецкий техникум химических технологий и фармации», специалист второй 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 № 11 от « 14 » 06 2024 г.

Председатель цикловой комиссии

Рабочая программа переутверждена на 20__/20__ учебный год

Протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

Председатель цикловой комиссии

Рабочая программа переутверждена на 20__/20__ учебный год

Протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

Председатель цикловой комиссии

Рабочая программа переутверждена на 20__/20__ учебный год

Протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

Председатель цикловой комиссии



Т.Н. Майоренко

Т.Н. Майоренко

Т.Н. Майоренко

Т.Н. Майоренко

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины ОУД.09 Физическая культура	4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины	9
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины	17
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины	19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина ОУД. 09 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

1.2 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1 Цели дисциплины:

Содержание рабочей программы общеобразовательной дисциплины ОУД.09 Физическая культура направлено на достижение следующих целей: развитию у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально- культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к физическим занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2 Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности. Овладение универсальными учебными познавательными действиями: б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменения в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями сохранения и укрепления здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебой и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

	- способность их использования в познавательной и социальной практике; - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принять себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека.	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями сохранения и укрепления здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебой и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью. Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; Оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями сохранения и укрепления здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебой и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
--	---	--

ПК 1.2. Организовывать процессы складирования и грузопереработки на складе.	Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы, оценивать соответствие результатов целям; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.	- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
--	--	--

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1 Объем дисциплины и вид учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	72
в том числе:	
Основное содержание	54
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	46
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	18
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	14
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет (1 семестр/2 семестр)	2/2

2.2 Тематический план и содержание общеобразовательной учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объём часов	Формируемые компетенции
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека		12	
Основное содержание		8	
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.		
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – примерная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.		
Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.		
	Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.		

	Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни.		
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, скандинавская ходьба, оздоровительный бег и т.д.		
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой.		
	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.		

	Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.		
	Физические качества и средства их совершенствования.		
Профессионально-ориентированное содержание		4	
Теоретическое обучение		4	
Тема 1.5 Физическая культура в режиме рабочего дня.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2.
	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения утренней гимнастики.		
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2.
	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки.		
	Определение физических и личностных качеств с учетом получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.		
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности.		56	

Профессионально ориентированное содержание		14	
Практические занятия		14	
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ПК 1.2.
	Практическое занятие	2	
	№1: Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминутки, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения, комплексов упражнений различной функциональной направленности.		
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Практическое занятие	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2.
	№2: Освоение методики упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».		
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценки умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2.
	Практическое занятие	2	
	№3: Применение методов самоконтроля и оценки умственной и физической работоспособности.		
Тема 2.4 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации физической культуры при решении профессионально ориентированных задач	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2.
	Практические занятия	4	
	№4: Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	
	№5: Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений производственной гимнастики, комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2.
	Практические занятия	4	
	№6: Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.		

	№7: Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).		
Основное содержание		42	
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие	2	
	№8: Освоение упражнений современных оздоровительных систем.		
Тема 2.7. Гимнастика	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	6	
	№9: Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2	
Дифференцированный зачет		2	
	№10: Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.	2	
	№11: Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.	2	
Тема 2.8. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	12	
	№12: Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	
	№13: Совершенствование техники спринтерского бега	2	
	№14: Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	2	
	№15: Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	2	
	№16: Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и прыжка в высоту с разбега	2	
	№17: Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	
Тема 2.9. Акробатика	Содержание учебного материала	4	

	Практические занятия		4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	№18: Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».		2	
	№19: Совершенствование акробатических элементов. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться)		2	
	Девушки	Юноши		
	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) – Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом – Кувырок назад – Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать – Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. - О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (0) - Кувырок вперед – Кувырок вперед в упор присев – Силой, стойка на голове с опорой руками (Д) – Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать – Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.		
Тема 2.10. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие		2	
	№20: Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами			
Тема 2.11. Самбо	Содержание учебного материала		4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		4	
	№21: Техника безопасности при занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение/совершенствование навыков		2	

	самостраховки, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки.		
	№22: Силовые упражнения и единоборства в парах. Игровые ситуации и подвижные игры.	2	
Тема 2.10. Баскетбол	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	6	
	№23: Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	2	
	№24: Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	2	
	№25: Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2	
Тема 2.12. Волейбол	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	6	
	№26: Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.	2	
	№27: Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	2	
	№28: Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2	
Дифференцированный зачёт		2	
Всего:		72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивной площадки, спортивного игрового 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.goldkolyma.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 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессио-нальная компетенция	Разделы/Темы	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различному контексту	Раздел 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 1.6 Раздел 2, Темы 2.1-2.5 2.6, 2.7, 2.8, 2.9	- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей; - составление профессиограммы; - заполнение дневника самоконтроля; - фронтальный опрос; - контрольное тестирование;
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе, команде	Раздел 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 1.6 Раздел 2, Темы 2.1-2.5 2.6, 2.7, 2.8, 2.9	- составление комплекса упражнений; - оценивание практической работы; - демонстрация комплекса ОРУ;

ОК 8. Использовать средства физической культуры для укрепления и сохранения здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Раздел 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 1.6 Раздел 2, Темы 2.1-2.5 2.6, 2.7, 2.8, 2.9	- сдача контрольных нормативов; - сдача нормативов ГТО; - выполнение упражнений на дифференцированном зачете.
ПК 1.2. Организовывать процессы складирования и грузопереработки на складе.	Раздел 1, темы 1.5 - 1.6 Раздел 2, темы 2.1- 2.5	- составление и проведение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминутки, физкультпауз, комплексов - упражнений для коррекции осанки и телосложения; - составление и проведение комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений; - составление планов-конспектов и выполнение самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»; - заполнение дневника самоконтроля; - составление и проведение комплексов упражнений производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности; - составление и проведение комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности;

		- составление и проведение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий; - составление профессиограммы.
--	--	---

Рецензия
на рабочую программу учебной дисциплины
ОУД.09 Физическая культура
по специальности 38.02.01 Операционная деятельность в логистике

На рецензию представлена рабочая программа учебной дисциплины ОУД.09 Физическая культура по специальности 38.02.01 Операционная деятельность в логистике, содержание которой соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (зарегистрирован 07.06.2012 г. № 24480), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 г. № 732 (зарегистрирован 12.09.2022 г. №70034), Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 г. № 371 (зарегистрирован 12.07.2023 г. № 74228).

Программа включает следующие разделы: общую характеристику рабочей программы общеобразовательной дисциплины ОУД.09 Физическая культура, структуру и содержание общеобразовательной дисциплины, условия реализации программы общеобразовательной дисциплины, контроль и оценку результатов освоения общеобразовательной дисциплины.

В программе 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.

Программа предусматривает получение новых знаний о физической культуре, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, физическом развитии человека, спортивной тренировке, студенческом спорте и участии в массовых спортивных мероприятиях. Учебный материал направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами деятельности в сфере физической культуры, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры. Содержание программы обеспечивает формирование общих компетенций по специальности 38.02.01 Операционная деятельность в логистике.

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

Программа рекомендуется к применению в образовательном процессе.

Рецензент:

Преподаватель ГБПОУ «Донецкий политехнический колледж», специалист высшей квалификационной категории

Подпись Поляк Ж.И. заверяю
Инспектор по кадрам



Ж.И. Поляк

В.К. Лена

Рецензия
на рабочую программу учебной дисциплины
ОУД.09 Физическая культура
по специальности 38.02.01 Операционная деятельность в логистике

На рецензию представлена рабочая программа учебной дисциплины ОУД.09 Физическая культура по специальности 38.02.01 Операционная деятельность в логистике, содержание которой соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (зарегистрирован 07.06.2012 г. № 24480), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 г. № 732 (зарегистрирован 12.09.2022 г. №70034), Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 г. № 371 (зарегистрирован 12.07.2023 г. № 74228).

Программа включает следующие разделы: общую характеристику рабочей программы общеобразовательной дисциплины ОУД.09 Физическая культура, структуру и содержание общеобразовательной дисциплины, условия реализации программы общеобразовательной дисциплины, контроль и оценку результатов освоения общеобразовательной дисциплины. В программе 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. Учебный материал направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей обучающихся, формирование необходимых качеств и свойств личности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, освоение методов и средств деятельности в сфере физической культуры, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры в повседневной жизни и будущей профессиональной деятельности. Содержание программы обеспечивает формирование общих компетенций по специальности 38.02.01 Операционная деятельность в логистике.

Структура программы сформирована в соответствии с принципом систематичности и последовательности, представлено четкое и подробное распределение учебного материала, предусмотрена разнообразная по формам, методам и видам самостоятельная работа обучающихся. Особое место в программе занимает контроль знаний и умений обучающихся. Текущий контроль проводится в виде контрольных нормативов, рубежный – после первого семестра, промежуточная аттестация предусмотрена в форме дифференцированного зачета.

Программа рекомендуется к применению в образовательном процессе.

Рецензент:

Преподаватель ГБПОУ «Донецкий техникум химических технологий и фармации», специалист высшей квалификационной категории, преподаватель-методист

