


Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДОНЕЦКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ СФЕРЫ УСЛУГ»


СОГЛАСОВАНО

Методист

  
З.П.Тупикина  
« 12 » 09 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГПОУ «Донецкий  
профессиональный лицей сферы  
услуг»

  
А.Е.Черепанцева

« 12 » 09 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебной дисциплины**  
**ОДБ.15. «Физическая культура»**

**Для профессии: 19.01.17. ПОВАР, КОНДИТЕР**

Донецк


Рабочая программа учебной дисциплины ОДБ.15. «Физическая культура» для подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии 19.01.17. «Повар, кондитер» разработана на основе Государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики № 679 от 30.07.2018г. и Примерной основной образовательной программы по учебному предмету «Физическая культура 10-11 класс», /сост. Михайлюк С.И., Макущенко И.В., Негода Е.А. и др- 4-е изд.перераб., допрлн. – ГОУ ДПО «ДонРИДПО», - Донецк: Истоки, 2019. -131с.

Организация-разработчик: Государственное профессиональное образовательное учреждение «Донецкий профессиональный лицей сферы услуг»

Разработчик: Марчук Е. В. преподаватель Государственного профессионального образовательного учреждения «Донецкий профессиональный лицей сферы услуг», специалист первой категории

Рецензенты: Лушманов З.П. - методик ГОУ "Донецкий профессиональный лицей сферы услуг"  
Марчук Е.В. - преподаватель физической культуры ГОУ "Донецкий профессионально-педагогический колледж", специалист высшей квалификационной категории.

Рабочая программа рассмотрена и рекомендована с целью практического применения методической объединенной комиссией преподавателей естественно-математического цикла, начальной военной, медико-санитарной подготовки, физической культуры.

« 12 » 09 2019 г. протокол № 2  
Председатель МК 

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на 20 \_\_\_ /20 \_\_\_ учебный год  
протокол № \_\_\_ заседания МК от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201 \_\_\_ г.  
В программу внесены дополнения и изменения (см. Приложение \_\_\_)  
Председатель МК \_\_\_\_\_

## Рецензия

### на рабочую программу дисциплины ОДБ.15. Физическая культура

Рабочая программа дисциплины ОДБ.15. *Физическая культура* разработана преподавателем Государственного профессионального образовательного учреждения «Донецкий профессиональный лицей сферы услуг» Марчук Е.В. для подготовки квалифицированных рабочих по профессии 19.01.17. «Повар, кондитер», на основе Государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики № 679 от 30.07.2018г. и Примерной основной образовательной программы по учебному предмету «Физическая культура 10-11 класс», /сост. Михайлюк С.И., Макущенко И.В., Негода Е.А. и др- 4-е изд.перераб., допрлн. – ГОУ ДПО «ДонРИДПО», - Донецк: Истоки, 2019. -131с.

Программа дисциплины ОДБ.15. *Физическая культура* соответствует указанным целям и задачам, направленным на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Содержание программы включает в себя:

- Пояснительную записку;
- Паспорт рабочей программы;
- Условия реализации рабочей программы;
- Контроль и оценка результатов освоения.

Программа рассчитана на получение теоретических знаний и умений с приобретением практических навыков. Изучение дисциплины ОДБ.15. «Физическая культура» способствует гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, формированию умений саморегуляции средствами физической культуры, а также формирует установку на сохранение и укрепление здоровья.

В рабочей программе установлены и конкретизированы цели и задачи, сформулированы требования к уровню освоения дисциплины ОДБ.15. «Физическая культура» в соответствии с квалификационными требованиями ГОС СПО, раскрыта роль дисциплины в формировании общих компетенций будущих квалифицированных рабочих по данной профессии.

Рабочая программа составлена логично, последовательность тем, предлагаемых к изучению, направлена на качественное усвоение учебного материала дисциплины ОДБ.15. «Физическая культура». В программе учтено материально-техническое обеспечение учебного заведения и отражена практическая направленность обучения.

Программа может быть рекомендована для использования в образовательных учреждениях среднего профессионального образования.

Рецензент:

Руководитель физвоспитания  
ГПОУ «Донецкий профессионально-педагогический колледж»,  
специалист высшей категории

Подпись Марчука С.Н. заверяю  
Ст.инспектор по кадрам



С.Н. Марчук

В.И. Шилова

## Рецензия

### на рабочую программу дисциплины ОДБ.15. **Физическая культура**

Рабочая программа дисциплины ОДБ.15. *Физическая культура* разработана преподавателем Государственного профессионального образовательного учреждения «Донецкий профессиональный лицей сферы услуг» Марчук Е.В. для подготовки квалифицированных рабочих по профессии 19.01.17. «Повар, кондитер», на основе Государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики № 679 от 30.07.2018г. и Примерной основной образовательной программы по учебному предмету «Физическая культура 10-11 класс», /сост. Михайлюк С.И., Макущенко И.В., Негода Е.А. и др- 4-е изд. перераб., допрлн. – ГОУ ДПО «ДонРИДПО», - Донецк: Истоки, 2019. -131с.

Программа дисциплины ОДБ.15. *Физическая культура* соответствует указанным целям и задачам, направленным на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Содержание программы включает в себя:

- Пояснительную записку;
- Паспорт рабочей программы;
- Условия реализации рабочей программы;
- Контроль и оценка результатов освоения.

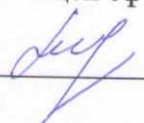
Программа рассчитана на получение теоретических знаний и умений с приобретением практических навыков. Изучение дисциплины ОДБ.15. «Физическая культура» способствует гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, формированию умений саморегуляции средствами физической культуры, а также формирует установку на сохранение и укрепление здоровья.

В рабочей программе установлены и конкретизированы цели и задачи, сформулированы требования к уровню освоения дисциплины ОДБ.15. «Физическая культура» в соответствии с квалификационными требованиями ГОС СПО, раскрыта роль дисциплины в формировании общих компетенций будущих квалифицированных рабочих по данной профессии.

Рабочая программа составлена логично, последовательность тем, предлагаемых к изучению, направлена на качественное усвоение учебного материала дисциплины ОДБ.15. «Физическая культура». В программе учтено материально-техническое обеспечение учебного заведения и отражена практическая направленность обучения.

Программа может быть рекомендована для использования в образовательных учреждениях среднего профессионального образования.

Рецензент: Тупикина Зинаида Павловна, методист ГПОУ «Донецкий профессиональный лицей сферы услуг».

  
З.П. Тупикина

## СОДЕРЖАНИЕ

Примечание [ZIV1]:

- |    |                             |         |
|----|-----------------------------|---------|
| 1. | Паспорт программы           | стр. 4  |
| 2. | Структура и содержание      | стр. 6  |
| 3. | Тематический поурочный план | стр. 7  |
| 4. | Условия реализации          | стр. 18 |
| 5. | Критерии оценивания         | стр. 20 |

## **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОДБ.15 “ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА”**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ГОС СПО по профессии/специальности для профессии начального профессионального образования: 19.01.17. Повар, кондитер.

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

ОДБ.15 «Физическая культура» входит отдельным разделом «Физическая культура» программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

### **1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:**

Одной из основных целей современного образования является формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в социокультурном пространстве. В соответствии с Законом Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте» (Постановление Народного Совета Донецкой Народной Республики от 24 апреля 2015 года № I-143П-НС) физическая культура является органической частью культуры, сферой деятельности, представляющее собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности. Дисциплина «Физическая культура» - один из значимых компонентов системы образования, направленный на укрепление и сохранение здоровья человека, развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепления здоровья человека;

формирование устойчивых мотиваций и потребностей осторожного отношения к собственному здоровью на занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

Цель реализуется комплексом учебных, оздоровительных и воспитательных задач:

развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепления здоровья человека;

формирование устойчивых мотиваций и потребностей осторожного отношения к собственному здоровью на занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно важных практических умений и навыков, обеспечивающих и укрепляющих физическое и психическое здоровье;

- овладение знаниями о физической культуре и спорте, ее роль и значение на современном этапе развития образования, формировании здорового образа жизни;

- воспитание положительных качеств личности, соблюдения норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

- овладение системой профессионально и жизненно важных практических умений и навыков, обеспечивающих и укрепляющих физическое и психическое здоровье;

- овладение знаниями о физической культуре и спорте, ее роль и значение на современном этапе развития образования, формировании здорового образа жизни;

- воспитание положительных качеств личности, соблюдения норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	1 курс	2 курс
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	256	
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	171	
в том числе:	<b>82</b>	<b>89</b>
практические занятия	78	85
лекции	4	4
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>40</b>	<b>45</b>
<b>Итоговая аттестация</b> в форме дифференцированного зачета		

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

№ урока	Раздел, тема, тема урока, содержание учебного материала, виды занятий	Учебная нагрузка, часов			Уровень усвоения
		Теория	Практическая работа	Самостоятельная работа	
1	2	3	4	5	6
	1 КУРС	4	78		
	1 курс, ПЕРВЫЙ СЕМЕСТР (34 часа)	2	32	18	
	Тема №1 Легкая атлетика, футбол (18 часов)	1	17	9	
1.	Физическая культура и спорт в системе общечеловеческих ценностей. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой Особенности физического развития и функционального состояния организма учащегося.	1			1
2.	Практическое занятие (далее - П.З.) 1. Бег в чередовании с ходьбой. Специальные легкоатлетические упражнения.		1		2,3
3.	П.З.№2. Чередование бега с ходьбой на дистанции 500м. Специальные легкоатлетические упражнения. Контроль за дыханием.		1		2,3
4.	П.З. №3. Особенности бега на короткие дистанции. Эстафеты с элементами ведения мяча и обманных действий.		1		2,3
	Самостоятельная работа (далее - С.Р.) № 1. «Особенности физического развития и функционального состояния организма учащегося.»			2	2,3
5.	П.З. №4. Упражнения для развития скоростных качеств. Бег 30м, 60м. Удары по мячу.		1		2,3
6.	П.З.№5. Развитие быстроты. Самоконтроль. Удары по воротам		1		2,3
	С.Р. № 2. «Самоконтроль при занятиях спортом».			4	2,3
7.	П.З.№6. Бег на короткие дистанции. Прием контрольного норматива. Развитие координации движений		1		2,3
8.	П.З.№7. Повторный бег с указанной скоростью (150-200 метров). Основы тактики игры в футболе.		1		2,3
9.	П.З.№8. Развитие общей выносливости. 6-минутный бег. Элементы техники с		1		2,3

	последующим рывком и ударом в цель.				
10.	П.З.№9. Высокий старт. Работа рук и ног при беге на средние дистанции.		1		2,3
	С.Р. № 3. «Влияние физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний».			3	3
11.	П.З.№10.. Бег по дистанции за лидером на дистанции 500м Контроль дыхания, упражнения на развитие выносливости		1		2,3
12.	П.З.№11.. Бег по дистанции за лидером на дистанции 800м Распределение сил на дистанции. Специальные л/а упражнения		1		2,3
13.	П.З.№12.Бег в чередовании с ходьбой на дистанции 1000м Распределение сил при беге на среднюю дистанцию		1		2,3
14.	П.З.№13.Бег в чередовании с ходьбой на дистанции 1000м Распределение сил при беге на среднюю дистанцию		1		2,3
15.	П.З.№14Контрольный норматив - бег 1000м.Обманные движения. (Финты).		1		2,3
16.	П.З.№15. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие прыжковой и скоростной выносливости		1		2,3
17.	П.З.№16. Техника выполнения метания малого мяча. Упражнения на развитие координации движений.		1		2,3
18.	П.З.№17. Контрольный норматив – метание малого мяча. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.		1		2,3
	<b>Тема№2 Спортивные игры.Волейбол (16 часов)</b>	1	15	9	
19.	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Развитие волейбола. Правила игры .	1			2,3
	С.Р. № 4. Развитие волейбола в Европе, в мире. Правила игры.			3	2,3
20.	П.З.№18. Перемещения, стойки. Виды передач.		1		2,3
21.	П.З.№19 Специальные упражнения волейболистов.		1		2,3
22.	П.З.№20. Техника выполнения передачи двумя руками сверху.		1		2,3
23.	П.З.№21. Совершенствование в технике выполнения передач		1		2,3
24.	П.З.№22. Техника выполнения передачи двумя руками снизу		1		2,3
25.	П.З.№23. Совершенствование в технике выполнения передач на месте и в движении		1		2,3
26.	П.З.№24. Техника выполнения прямой нижней подачи.		1		2,3
27.	П.З.№25. Совершенствование в технике выполнения прямой нижней подачи		1		2,3

	С.Р. № 5. Судейские жесты. Роль волейбола в подготовке к профессиональной деятельности			3	2,3
28.	П.3.№26. Техника выполнения прямой верхней подачи.		1		2,3
29.	П.3.№27. Совершенствование в технике подачи и приема мяча. Учебная игра		1		2,3
30.	П.3.№28. Учебный норматив – передача двумя руками сверху . Учебная игра		1		2,3
31.	П.3.№29 Учебный норматив – передача двумя руками снизу.Учебная игра		1		2,3
32.	П.3.№30. Учебный норматив – прямая нижняя подача.Учебная игра		1		2,3
33.	П.3.№31. Учебный норматив – прямая верхняя подача.Учебная игра		1		2,3
	С.Р. № 6. Физическая нагрузка и отдых как факторы влияния на физическое развитие.			3	2,3
34.	П.3.№32 Основы техники защиты и нападения.Учебная игра с судейством.		1		
	<b>1 курс, ВТОРОЙ СЕМЕСТР (48часов)</b>	<b>2</b>	<b>46</b>	<b>22</b>	
	<b>Тема№2.1. Спортивные игры. Баскетбол (11 часов)</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	
35.	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Умения, навыки и физические качества, которые необходимы для успешной самореализации в будущей профессии.	1			2,3
	С.Р.№ 7.История развития и правила игры в баскетбол.			3	2,3
36.	П.3.№33. Перемещения, стойки. Передачи, техника выполнения на месте		1		2,3
37.	П.3.№34. Совершенствование в технике ведения и передач мяча Специальные упражнения баскетболистов		1		2,3
38.	П.3.№35. Броски мяча в корзину с разных точек площадки Специальные упражнения баскетболистов		1		2,3
39.	П.3.№36. Учебная игра по упрощенным правилам		1		2,3
40.	П.3.№37. Совершенствование в технике владения мячом. Специальные упражнения баскетболистов		1		2,3
41.	П.3.№38. Двойной шаг и бросок в кольцо.		1		2,3
42.	П.3.№39. Учебный норматив – штрафной бросок .Учебная игра		1		2,3
43.	П.3.№40. Совершенствование в технике владения мячом. Учебная игра.		1		2,3
	С.Р.№ 8 Физическая нагрузка и отдых как факторы влияния на физическое развитие.			4	2,3
44.	П.3.№41.. Совершенствование в технике владения мячом. Учебная игра		1		2,3
45.	П.3.№42. Совершенствование в технике ведения, передач мяча и штрафного броска. Учебная игра		1		2,3
	<b>Тема№3. Гимнастика. ППФП (21час)</b>	<b>1</b>	<b>20</b>	<b>9</b>	

46.	История развития гимнастики в мире, в Европе. Безопасность жизнедеятельности во время занятий гимнастикой.	1			2,3
47.	П.З.№43. Строевые упражнения и перестроения на месте и в движении.		1		2,3
	С.Р.№ 9.«Физические качества и методы их развития.»			2	2,3
48.	П.З.№44. Упражнения для формирования и коррекции осанки. Комплекс упражнений по профессиональной направленности		1		2,3
49.	П.З.№45. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Комплекс упражнений по профессиональной направленности		1		2,3
50.	П.З.№46. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Комплекс упражнений по профессиональной направленности		1		2,3
	С.Р.№ 10. Утренняя гигиеническая гимнастики и ее значение для организма. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.			2	2,3
51.	П.З.№47. Общеразвивающие упражнения в паре с партнером. Комплекс упражнений по профессиональной направленности		1		2,3
52.	П.З.№48. Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки Комплекс упражнений по профессиональной направленности		1		2,3
53.	П.З.№49. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития гибкости. Комплекс упражнений по профессиональной направленности		1		2,3
	С.Р.№ 11. Комплекс общеразвивающих упражнений для формирования и коррекции осанки.			3	2,3
54.	П.З.№50. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития силовых качеств. Комплекс упражнений по профессиональной направленности		1		2,3
55.	П.З.№51. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития гибкости. Комплекс упражнений по профессиональной направленности		1		2,3
56.	П.З.№52. Комплекс упражнений с набивными мячами. Комплекс упражнений по профессиональной направленности		1		2,3
57.	П.З.№53. Комбинация акробатических упражнений. Комплекс упражнений по профессиональной направленности		1		2,3
58.	П.З.№54. Учебный норматив - комплекс акробатической гимнастики.		1		2,3
59.	П.З.№55. Комплекс упражнений ритмической гимнастики и аэробики. Комплекс упражнений по профессиональной направленности		1		2,3
60.	П.З.№56. Учебный норматив - упражнения на перекладине. Комплекс упражнений по профессиональной направленности		1		2,3
61.	П.З.№57. Упражнения атлетической гимнастики.		1		2,3

	Комплекс упражнений по профессиональной направленности				
62.	П.З.№58. Комплекс упражнений для развития равновесия и координации движений.		1		2,3
63.	П.З.№59. Круговая тренировка. Комплекс упражнений для круговой тренировки.		1		2,3
	С.Р.№12. Комплекс упражнений для круговой тренировки.			2	2,3
64.	П.З.№60. Игры и эстафеты с набивными мячами Комплекс упражнений по профессиональной направленности		1		2,3
	С.Р.№13. Комплекс упражнений профессионально прикладной физической подготовки.			2	2,3
65.	П.З.№61. Учебный норматив - прыжки со скакалкой. Многоскоки.		1		2,3
66.	П.З.№62. Комплекс упражнений для развития равновесия и координации движений.		1		2,3
	<b>Тема №1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (16 часов)</b>		16	4	
67.	П.З.№63. Безопасность жизнедеятельности во время занятий легкой атлетикой. Кроссовый бег.		1		2,3
	С.Р.№14. «Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики».			2	2,3
68.	П.З.№64. Техника выполнения прыжка в длину с места. Упражнения на развитие прыгучести.		1		2,3
69.	П.З.№65. Контрольный норматив – прыжок в длину с места		1		2,3
70.	П.З.№66. Повторный бег на отрезках 300-600м. в переменном темпе. Упражнения на развитие прыжковой выносливости		1		2,3
71.	П.З.№67. Повторный бег на отрезках 500-800м. в переменном темпе. Упражнения на развитие скорости реакции		1		2,3
72.	П.З.№68. Преодоление полосы препятствий.		1		2,3
	С.Р.№15. «Значение оздоровительного бега для функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и мышечной систем».			2	2,3
73.	П.З.№69. Интервальный бег 200-400.		1		2,3
74.	П.З.№70. Повторный бег на отрезках 300-600м. в переменном темпе.		1		2,3
75.	П.З.№71. Бег по пересеченной местности; бег по равнинным участкам, взбегание в гору, и сбегание с нее.		1		2,3
76.	П.З.№72. Бег по пересеченной местности; бег по равнинным участкам. Контроль за дыханием.		1		2,3

77.	П.З.№73. Бег по пересеченной местности; взбегание в гору, и сбегание с нее. Распределение сил по дистанции		1		2,3
78.	П.З.№74. Сдача комплексного теста		1		2,3
79.	П.З.№75. Сдача комплексного теста.		1		2,3
80.	П.З.№76. Сдача комплексного теста.		1		2,3
81.	П.З.№77. Сдача комплексного теста		1		2,3
82.	П.З.№78. Сдача комплексного теста		1		2,3
<b>2 КУРС</b>		<b>4</b>	<b>85</b>	<b>45</b>	
<b>2 курс, ТРЕТИЙ СЕМЕСТР (34часа)</b>		<b>2</b>	<b>32</b>	<b>18</b>	
<b>Тема №1 Легкая атлетика, футбол (17 часов)</b>		<b>1</b>	<b>16</b>	<b>3</b>	
1.	Безопасность жизнедеятельности во время занятий легкой атлетикой и футболом. Формирование профессионально важных двигательных навыков для выбранной профессии.	1			2,3
	С.Р.№1.. «Формирование профессионально важных двигательных навыков для выбранной профессии»			2	2,3
2.	П.З.№1. . Классификация видов легкой атлетики и их особенности. Бег на короткие дистанции с ускорением из разных стартовых положений. Ведение и передача мяча.		1		2,3
3.	П.З.№2. Бег на короткие дистанции. Совершенствование передвижений. Различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом.		1		2,3
4.	П.З.№3. Бег на короткие дистанции Бег по дистанции, финиширование. Совершенствование остановок мяча различными способами.		1		2,3
5.	П.З.№4. Специальные беговые упражнения. Ускорения 4х100 метров.		1		2,3
6.	П.З.№5. Развитие физических качеств. Быстрота, ловкость. Челночный бег 4х9 метров. Обманные движения (финты).		1		2,3
	С.Р.№2. «Физическая культура и основы здорового образа жизни учащихся».			2	2,3
7.	П.З.№6. Бег в чередовании с ходьбой 800м.Жонглирование мячом.		1		2,3
8.	П.З.№7. Контрольный норматив - бег 30м. Эстафеты с преодолением полосы препятствий. Удары в цель.		1		2,3

9.	П.З.№8. . Контрольный норматив - 60 м.		1		2,3
10.	П.З.№9. Особенности дыхания в беге на средние дистанции. Бег в чередовании с ходьбой на дистанции 800м.		1		2,3
11.	П.З.№10.Бег в чередовании с ходьбой на дистанции 1000м. Индивидуальные действия в защите и нападении		1		2,3
12.	П.З.№11. Техника эстафетного бега. Передача и прием эстафетной палочки. Индивидуальные действия в защите и нападении		1		2,3
13.	П.З.№12. Техника эстафетного бега. Бег по дистанции. Финиширование. Групповые действия в нападении и в защите.		1		2,3
14.	П.З.№13. Прыжки в длину с места. Учебная игра.		1		2,3
15.	П.З.№14. Контрольный норматив – прыжок в длину		1		2,3
16.	П.З.№15. Бег в чередовании с ходьбой на дистанции 1200м..		1		2,3
17.	П.З.№16. Контрольный норматив – 1000м.		1		2,3
<b>Тема№2 Спортивные игры. Волейбол(17 часов)</b>		<b>1</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	
18.	Правила игры в волейбол. Судейские жесты. Безопасность жизнедеятельности во время занятий спортивными играми.	1			1
19.	П.З.№17. Специальные упражнения волейболистов		1		2,3
20.	П.З.№18. Совершенствование в технике выполнения передач сверху		1		2,3
21.	П.З.№19. Совершенствование в технике выполнения передач снизу		1		2,3
22.	П.З.№20. Совершенствование в технике выполнения передач снизу и сверху		1		2,3
23.	П.З.№21. Учебный норматив – передача двумя руками сверху		1		2,3
24.	П.З.№22. Подачи и прием мяча.Учебная игра		1		2,3
	С.Р.№3. «Влияние физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний средствами физической культуры».			2	2,3
25.	П.З.№23. Учебный норматив – передача двумя руками снизу. Учебная игра		1		2,3
26.	П.З.№24. Техника выполнения нападающего удара Учебная игра		1		2,3
27.	П.З.№25. Техника выполнения блокирования Учебная игра		1		2,3
28.	П.З.№26. Совершенствование в технике подачи и приема мяча.Учебная игра		1		2,3
29.	П.З.№27. Учебный норматив – прямая верхняя подача Учебная игра		1		2,3
30.	П.З.№28. Совершенствование в технике подачи и приема мяча.Учебная игра		1		2,3
31.	П.З.№29. Совершенствование в технике выполнения передач снизу и сверху		1		2,3

32.	П.З.№30. Индивидуальные действия в защите		1		2,3
33.	П.З.№31. Учебная игра с судейством		1		2,3
34.	П.З.№32. Групповые действия в нападении и в защите. Учебная игра		1		2,3
<b>2 курс, ЧЕТВЕРТЫЙ СЕМЕСТР (55 час)</b>		2	53	27	
<b>Тема№2.1. Спортивные игры. Настольный теннис. (12 часов)</b>		1	11	5	
35.	Безопасность жизнедеятельности во время занятий настольным теннисом. Правила соревнований. Судейство.	1			2,3
36.	П.З.№ 33.Классификация технических приемов в настольном теннисе.		1		2,3
37.	П.З.№34 Техника выполнения прямой подачи и подачи с вращением		1		2,3
38.	П.З.№35. Совершенствование техники защитных приемов техники игры.		1		2,3
39.	П.З.№36. Совершенствование в технике выполнения прямой подачи и подачи с вращением		1		2,3
40.	П.З.№37. Совершенствование выполнения серий защитных приемов техники игры по прямой и диагонали.		1		2,3
	С.Р.№4. «Основы рационального питания при различных видах и условиях труда, особенностях жизнедеятельности».			5	2,3
41.	П.З.№38. Совершенствование техники толчкового удара с партнером.		1		2,3
42.	П.З.№39. Совершенствование технических приемов.		1		2,3
43.	П.З.№40. Совершенствование подач с нижним оборотом мяча.		1		2,3
44.	П.З.№41. Совершенствование выполнения серий атакующих приемов.		1		2,3
45.	П.З.№42. Совершенствование техники защитных приемов техники игры.		1		2,3
46.	П.З.№43. Совершенствование техники игры. Сдача контрольных нормативов.		1		2,3
<b>Тема№2.1. Спортивные игры. Баскетбол . (13 часов)</b>			13	4	
47.	П.З.№44.Правила игры. судейство Перемещения, стойки. Передачи, техника выполнения на месте и в движении		1		2,3
48.	П.З.№45. Ведение мяча Броски мяча в корзину с разных точек площадки		1		2,3
49.	П.З.№46. Двойной шаг, действия в защите и нападении		1		2,3
50.	П.З.№47.Учебный норматив – штрафной бросок в корзину		1		2,3
51.	П.З.№48. Совершенствование в технике ведения и перелач мяча		1		2,3
52.	П.З.№49. Учебная игра по упрощенным правилам		1		2,3
53.	П.З.№50. Броски мяча в корзину с разных точек площадки		1		2,3

54.	П.З.№51. Совершенствование в технике ведения и перелач мяча		1		2,3
	С.Р.№5 «Оздоровительное значение активного отдыха».			4	
55.	П.З.№52. Учебный норматив – двойной шаг и бросок мяча в корзину		1		2,3
56.	П.З.№53. Двойной шаг, действия в защите и нападении		1		2,3
57.	П.З.№54. Двойной шаг, действия в защите и нападении		1		2,3
58.	П.З.№55. Броски с разных точек по кольцу		1		2,3
59.	П.З.№56. Учебная игра «Стритбол»		1		2,3
<b>Тема№3. Гимнастика, ППФП (16 часов)</b>		1	15	14	
60.	Безопасность жизнедеятельности во время занятий гимнастикой. Виды гимнастики. Упражнения для формирования и коррекции осанки. Гимнастические упражнения, как эффективное средство повышения работоспособности.	1			2,3
61.	П.З.№57. Строевые упражнения и приемы на месте и в движении. Оздоровительное, прикладное значение гимнастики.		1		2,3
	С.Р.№5. «Гимнастические упражнения, как эффективное средство повышения работоспособности». «Оздоровительное, прикладное значение гимнастики».			5	2,3
62.	П.З.№ 58. Общеразвивающие упражнения с партнером		1		2,3
63.	П.З.№59. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.		1		2,3
64.	П.З.№60. Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке		1		2,3
65.	П.З.№61. Комплекс общеразвивающих упражнений для формирования и коррекции осанки. Упражнения с обручем.		1		2,3
	С.Р.№6. «Комплекс общеразвивающих упражнений для формирования и коррекции осанки. Профессионально прикладная физическая подготовка»			5	2,3
66.	П.З.№62. Упражнения для развития силы.. Многоскоки. Комплекс упражнений по профессиональной направленности		1		2,3
67.	П.З.№63. Упражнения для развития гибкости. Учебный норматив - прыжки со скакалкой.		1		2,3
68.	П.З.№64. Упражнения на развитие координации и точности движений. Комплекс упражнений по профессиональной направленности		1		2,3
69.	П.З.№65. Упражнения для круговой тренировки. Комплекс упражнений по профессиональной направленности		1		2,3
70.	П.З.№66. Акробатика. Комбинация акробатических упражнений.		1		2,3
	С.Р.№7. Комплекс упражнений для круговой тренировки.			4	

71.	П.З.№67. Атлетическая гимнастика. Комплекс упражнений по профессиональной направленности		1		2,3
72.	П.З.№68. Атлетическая гимнастика. Комплекс упражнений по профессиональной направленности				
73.	П.З.№69. Акробатика. Комбинация акробатических упражнений. Комплекс упражнений по профессиональной направленности				
74.	П.З.№70. Акробатика. Комбинация акробатических упражнений. Комплекс упражнений по профессиональной направленности		1		2,3
75.	П.З.№71. Акробатика. Комбинация акробатических упражнений. Сдача контрольных нормативов.		1		2,3
<b>Тема №1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (14 часов)</b>			14	4	
76.	П.З.№72. Бег в чередовании с ходьбой на дистанции 800м.		1		2,3
77.	П.З.№73. Специальные беговые упражнения. Ускорения 4x100 метров.		1		2,3
78.	П.З.№74. Бег в чередовании с ходьбой на дистанции 1000м.		1		2,3
79.	П.З.№75. Бег на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Финиширование.		1		2,3
	С.Р.№8. «Профилактика стрессовых состояний средствами физической культуры».			4	2,3
80.	П.З.№76. 6-минутный бег. Специальные беговые упражнения		1		2,3
81.	П.З.№77. Бег в чередовании с ходьбой на дистанции 1200м.		1		2,3
82.	П.З.№78. Бег в чередовании с ходьбой на дистанции 1500м.		1		2,3
83.	П.З.№79. контрольный норматив – бег 2000м(д), 3000м(ю)		1		2,3
84.	П.З.№80. Бег по пересеченной местности; бег по равнинным участкам, взбегание в гору, и сбегание с нее, контроль дыхания		1		2,3
85.	П.З.№81 Бег по пересеченной местности; бег по равнинным участкам, взбегание в гору, и сбегание с нее, контроль дыхания				
86.	П.З.№82. Бег по пересеченной местности; бег по равнинным участкам, распределение сил по дистанции		1		2,3
87.	П.З.№83. Бег по пересеченной местности; бег по равнинным участкам, взбегание в гору, и сбегание с нее.		1		2,3
88.	П.З.№84. Дифференцированный зачет.		1		

89.	П.3.№85. Дифференцированный зачет.		1		
<b>Всего</b>		<b>9</b>	<b>162</b>	<b>85</b>	
<b>Итого за курс</b>	максимальная нагрузка – 256 часов учебная аудиторная нагрузка – 171 час самостоятельная работа – 85 часов				

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и стадиона, которые должны удовлетворять требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

Спортивный зал и спортивный стадион оснащены типовым оборудованием, средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки выпускников.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

#### **3.2. Материально-техническое обеспечение предмета**

##### **1. Гимнастический инвентарь**

1. Перекладина (высокая)
2. Перекладина навесная
3. Конь, козел для опорных прыжков
4. Мостик для опорных прыжков
5. Канат для перетягивания
6. Скамьи гимнастические
7. Стенка гимнастическая (количество секций)
8. Скакалки
9. Штанга
10. Маты гимнастические в чехлах

##### **2. Легкоатлетический инвентарь**

1. Флажки судейские
2. Рулетка металлическая
3. Эстафетные палки
4. Мяч малый для метания

##### **3. Инвентарь для спортивных игр**

1. Мячи баскетбольные
2. Мячи волейбольные
3. Мячи футбольные
4. Сетки волейбольные
5. Насосы для надувания мячей
6. Свистки судейские
7. Флажки судейские
8. Стойки для обводки

9. Столы для настольного тенниса
10. Ракетки для настольного тенниса
11. Мячи для настольного тенниса
12. Аптечка

### 3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Перечень рекомендуемых учебных изданий:

1. *Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др.* Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.
2. *Барчуков И. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
3. *Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
4. *Гамидова С.К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
5. *Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И.* Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
6. *Сайганова Е.Г., Дудов В.А.* Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).
7. *Дмитриев А.А.* Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
8. *Бароненко В.А., Рапопорт Л. А.* Здоровье и физическая культура студента : учеб.пособие для сред. проф. образования Инфра-М., 2010. - 336 с.
9. *Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., 2014.

Интернет-ресурсы

- .Российское образование. Федеральный портал <http://www.edu.ru>
- Российский портал открытого образования <http://www.openet.edu.ru>
- Сайт Министерство молодежи, спорта и туризма ДНР <http://mmst-dnr.ru>
- Сайт Министерства образования и науки ДНР <http://mondnr.ru>

## **1. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ ОДБ.14 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Студентам, успешно выполнившим требования Государственного физкультурно-спортивного тестирования на соответствующий их возрасту значок, занявших призовые места в спортивных соревнованиях любого уровня, может быть выставлена текущая отметка «5» баллов.

### **Методические рекомендации к оцениванию учебных достижений студентов, которые обучаются в очном формате**

**Объектами оценки учебных достижений студентов на уроках  
физической культуры могут быть:**

1. Выполнение ориентировочного контрольного норматива (с учетом динамики личного результата).
2. Техника выполнения студентами физических упражнений.
3. Усвоение теоретических знаний.
4. Выполнение учебных задач во время проведения урока.

Порядок выполнения нормативов определяет Преподаватель согласно календарно-тематического планирования.

Объективная оценка уровня достижений обеспечивается:

- осуществлением индивидуального подхода, то есть создание для студента условий, которые соответствуют особенностям его развития, уровню физической подготовленности, состоянию здоровья;
- подбором контрольных нормативов для подготовительной медицинской группы с учётом медицинских показаний и противопоказаний;
- гласностью оценки (своевременным информированием студента об уровне учебных достижений с кратким анализом выполнения студентом двигательного действия).

Оценка техники выполнения физических упражнений, уровня усвоения теоретических знаний, выполнения учебных задач на уроке, может осуществляться как комплексно, так и отдельно. студенты, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, выполняют требования учебных программ с учётом медицинских показаний и противопоказаний. При этом из программных требований, предъявляемых к студентам, исключаются те виды учебной деятельности и контрольные нормативы, которые им противопоказаны.

Указанные исключения не должны влиять на итоговую оценку.

Студенты, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, аттестуются в форме «зачтено» или «не зачтено».

В случае если студент в течение темы пропустил уроки по болезни (подтверждено наличием медицинской справки), он аттестуется в форме «освобождён».

При условии, если студент имеет одну или несколько из семестровых оценок в форме «зачтено», «освобождён», «не аттестован (*по уважительной причине*)», а вторую в форме оценки, годовое оценивание уровня учебных достижений студентов выставляется по оценке.

Для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, ориентировочные контрольные нормативы подбираются с учётом медицинских показаний и противопоказаний.

Шкала оценки уровня развития двигательных способностей студентов 1 курса						
№	Тестовые упражнения	Уровни и оценка результатов				
		Высокий	Достаточный	Средний	Ниже среднего	Низкий
		5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>						
1.	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	16	12	6	-1	-8
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	13	11	9	6	4
3.	Бег 30 м (с)	4,4	4,6	4,9	5,3	5,7
4.	Челночный бег 4*9 м (с)	8,9	9,2	9,6	10,1	10,6
5.	Прыжок в длину с места (см)	215	210	200	190	менее 190
6.	Бег 1500 м (мин, с) <i>или</i>	5.39	6.06	6.46	7.40	8.34
	Ходьба 3000 м (мин, с)	22.30	24.00	25.30	27.00	28.40
<b>Девушки</b>						
1.	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	20	16	12	5	-2
2.	Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	20	16	12	8	5
3.	Бег 30 м (с)	5,0	5,2	5,5	6,0	6,4
4.	Челночный бег 4*9 м (с)	10,0	10,3	10,8	11,5	12,2
5.	Прыжок в длину с места (см)	185	180	170	160	менее 160
6.	Бег 1000 м (мин, с) <i>или</i>	4.50	5.15	5.52	6.41	7.30
	Ходьба 2000 м (мин, с)	16.35	17.40	18.25	19.10	20.0

<b>Шкала оценки уровня развития двигательных способностей студентов 2 курса</b>						
№	Тестовые упражнения	Уровни и оценка результатов				
		Высокий	Достаточный	Средний	Ниже среднего	Низкий
		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Юноши</b>						
1.	Наклон вперед из исходного положения, сидя на полу (см)	16	12	6	-1	-8
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	15	13	11	8	3
3.	Бег 30 м (с)	4,3	4,5	4,8	5,1	5,5
4.	Челночный бег 4*9 м (с)	8,8	9,0	9,3	9,7	10,1
5.	Прыжок в длину с места (см)	230	225	215	205	менее 205
6.	Бег 1000 м (мин, с) <i>или</i> Ходьба 2000 м (мин, с)	5.40	6.01	6.32	7.13	7.55
		23.10	24.15	25.05	26.08	27.16
<b>Девушки</b>						
1.	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	22	19	16	9	2
2.	Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	22	17	14	9	7
3.	Бег 30 м (с)	5,1	5,3	5,5	5,9	6,3
4.	Челночный бег 4*9 м (с)	9,9	10,2	10,7	11,2	11,8
5.	Прыжок в длину с места (см)	195	190	180	170	менее 170
6.	Бег 1000 м (мин, с) <i>или</i> Ходьба 2000 м (мин, с)	4.45	5.06	5.34	6.13	6.52
		17.15	18.20	19.05	20.10	22.43