

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ
РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДОНЕЦКИЙ ТЕХНИКУМ СФЕРЫ УСЛУГ»

СОГЛАСОВАНО
Методист ГБПОУ «Донецкий ТСУ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ «Донецкий ТСУ»


З.П.Тупикина
« 08 » 09 20 22 г.




В.В. Яремчук
20 22 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
ОДБ-13. Физическая культура
для профессии: 23.01.08. «Слесарь по ремонту строительных машин»

Донецк
2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы	стр. 4
2. Структура и содержание	стр. 6
3. Тематический поурочный план	стр. 7
4. Условия реализации	стр. 20
5. Критерии оценивания	стр. 22

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОДБ.13 «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: 23.01.08. «Слесарь по ремонту строительных машин»

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

ОДБ-13 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.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование общих компетенций (ОК), включающих в себя способности:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов			
Максимальная учебная нагрузка (всего)	210			
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171			
	1 курс		2 курс	
в том числе:	52	46	34	39
практические занятия	51	45	33	38
лекции	1	1	1	1
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	15	10	7	7
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета				

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

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов		Объем часов	Осваива- емые элементы компетен- ций
1	2	3		4	5
		<i>1 курс 1 семестр</i>		<i>52+15</i>	
1.	Тема № 1 Теоретическая часть	Содержание учебного материала		1	
		Л 1.	Правила безопасности при выполнении физических упражнений разной направленности. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда средствами физической культуры	1	ОК 2, 3, 6
2	Тема № 2 Легкая атлетика	Практические занятия		18	
		ПР. 2	Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения.	1	ОК 2, 3, 6
		ПР. 3	Специальные подготовительные упражнения легкоатлета.	1	ОК 2, 3, 6
		ПР. 4	Бег в чередовании с ходьбой по дистанции 300-500м.	1	ОК 2, 3, 6
		ПР. 5	Бег в чередовании с ходьбой по дистанции 500-800м.	1	ОК 2, 3, 6
		ПР. 6	Интервальный бег.	1	ОК 2, 3, 6
		ПР. 7	Бег на короткие дистанции: старт, разгон.	1	ОК 2, 3, 6
		ПР. 8	Бег на короткие дистанции: бег по дистанции, финиширование.	1	ОК 2, 3, 6
		ПР. 9	Бег с заданной скоростью 30 метров.	1	ОК 2, 3, 6
		ПР. 10	Бег с отягощением.	1	ОК 2, 3, 6

		ПР. 11	«Челночный» бег 4×9 метров.	1	ОК 2, 3,6
		ПР. 12	«Челночный» бег 10х10 метров	1	ОК 2, 3,6
		ПР. 13	Контрольный норматив - бег 60м.	1	ОК 2, 3,6
		ПР. 14	Метание мяча в горизонтальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20-25 метров.	1	ОК 2, 3,6
		ПР. 15	Метание мяча (150 гр.) на дальность после «скрестного шага»	1	ОК 2, 3,6
		ПР. 16	Метание мяча с разбега по коридору 10 метров на заданное расстояние	1	ОК 2, 3,6
		ПР. 17	Метание гранаты (500 гр- д., 700гр.-ю) с разбега после «скрестного шага» по коридору 10 метров на дальность	1	ОК 2, 3,6
		ПР. 18	Прыжки в длину с места, с разбега.	1	ОК 2, 3,6
		ПР.19	Учебный норматив - прыжок в длину с места.	1	ОК 2, 3,6
		Самостоятельная работа: оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики, особенности личной гигиены легкоатлета, правила безопасности, развитие качеств, необходимых для занятий легкой атлетикой, занятие в спортивных секциях во внеурочное время.		7	
3	Тема № 3 Кроссовая подготовка	Практические занятия		6	
		ПР. 20	Техника кроссового бега. Бег в чередовании с ходьбой.	1	ОК 2, 3,6
		ПР. 21	Контроль за дыханием при кроссовом беге. Бег в чередовании с ходьбой.	1	ОК 2, 3,6
		ПР. 22	Пробегание отрезков 200 метров, 400 метров.	1	ОК 2, 3,6
		ПР. 23	Интервальный бег. Специальные л/а упражнения	1	ОК 2, 3,6
		ПР. 24	Пробегание отрезков 500 метров, 800 метров.	1	ОК 2, 3,6
		ПР. 25	Равномерный бег 1500 метров (ю.) и 1000 метров (д.) с учетом времени	1	ОК 2, 3,6

		Самостоятельная работа: виды самостоятельных занятий физическими упражнениями, специальные легкоатлетические упражнения, занятия в спортивных секциях во внеурочное время.		4	
4	Тема № 4 Спортивные игры (волейбол – 15час)	Практические занятия		25	
		ПР. 26	Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Виды передач в волейболе.	1	ОК 2,3,6
		ПР. 27	Стойки и перемещения.	1	ОК 2,3,6
		ПР. 28	Техника верхней передачи.	1	ОК 2,3,6
		ПР. 29	Техника нижней передачи.	1	ОК 2,3,6
		ПР. 30	Техника верхней и нижней передач в парах и у стены.	1	ОК 2,3,6
		ПР. 31	Техника верхней и нижней передач в парах на месте и в движении.	1	ОК 2,3,6
		ПР. 32	Развитие специальных качеств волейболиста.	1	ОК 2,3,6
		ПР. 33	Техника выполнения нижней подачи.	1	ОК 2,3,6
		ПР. 34	Техника выполнения верхней подачи.	1	ОК 2,3,6
		ПР. 35	Приёмы мяча сверху и снизу одной и двумя руками.	1	ОК 2,3,6
		ПР. 36	Блокирование и страховка при приеме мяча	1	ОК 2,3,6
		ПР. 37	Вторая передача в зоны 4 и 2.	1	ОК 2,3,6
5		ПР. 38	Взаимодействия игроков задней линии между собой, игроков передней линии между собой.	1	ОК 2,3,6
		ПР. 39	Взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии между собой.	1	ОК 2,3,6
		ПР. 40	Применение изученных умений в учебной игре.	1	ОК 2,3,6

	(баскетбол – 12час)	ПР.41	Техника безопасности при занятиях баскетболом.	1	ОК 2,3,6
		ПР. 42	Ловля мяча двумя и одной рукой.	1	ОК 2,3,6
		ПР. 43	Техника владения мячом в баскетболе. Ведение.	1	ОК 2,3,6
		ПР. 44	Передачи мяча в парах на месте и в движении.	1	ОК 2,3,6
		ПР. 45	Передачи мяча различными способами на месте и в движении в одном направлении	1	ОК 2,3,6
		ПР. 46	Передачи мяча различными способами на месте и при встречном движении	1	ОК 2,3,6
		ПР. 47	Двойной шаг и бросок по кольцу	1	ОК 2,3,6
		ПР. 48	Бросок по кольцу с различных точек	1	ОК 2,3,6
		ПР. 49	Штрафной бросок.	1	ОК 2,3,6
		ПР. 50	Стритбол.	1	ОК 2,3,6
		ПР. 51-52	Применение изученных умений в учебной игре.	2	ОК 2,3,6
		Самостоятельная работа: формирование профессионально значимых умений и навыков средствами спортивных игр, занятия в спортивных секциях во внеурочное время, правила игр и судейские жесты.		4	
		1 курс 2 семестр		46+10	
6	Тема № 1 Теоретическая часть	Л. 53	Спортивно - оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.	1	ОК 2,3,6
7	Тема № 5 Гимнастика.	Практические занятия		15	
		ПР. 54	Т.б. при занятиях гимнастикой. Построения. Строевые приемы на месте. Перестроения на месте.	1	ОК 2,3,6
		ПР. 55	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	ОК 2,3,6

		ПР. 56	Общеразвивающие упражнения с предметами (гантели, скакалка, мячи, набивные мячи, обруч).	1	ОК 2,3,6
		ПР. 57	Упражнения в паре с партнером	1	ОК 2,3,6
		ПР. 58	Упражнения на перекладине.	1	ОК 2,3,6
		ПР. 59	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упр. в чередовании напряжения с расслаблением, для коррекции нарушений осанки).	1	ОК 2,3,6
		ПР. 60	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	1	ОК 2,3,6
		ПР. 61	Акробатические упражнения – стойка на лопатках, «мост» из положения лежа.	1	ОК 2,3,6
		ПР. 62	Акробатические упражнения в равновесии.	1	ОК 2,3,6
		ПР. 63	Акробатические упражнения – кувырки вперед, назад.	1	ОК 2,3,6
		ПР. 64	Составление комбинации из ранее разученных 6-8-ми упражнений.	1	ОК 2,3,6
		ПР. 65	Упражнения для развития	1	ОК 2,3,6
		ПР. 66	Упражнения кругового метода для тренировки гибкости.	1	ОК 2,3,6
		ПР. 67	Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 8-12 движ.	1	ОК 2,3,6
		ПР. 68	Кроссфит для развития скоростно-силовых качеств. координации движений.	1	ОК 2,3,6
		Самостоятельная работа: Системы оздоровительных гимнастик Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. Занятия в спортивных секциях во внеурочное время.		2	
8	Тема № 6 Самостраховка на основе вида спорта дзюдо	Практические занятия		7	ОК 2,3,6
		ПР. 69	Т.б при занятиях единоборствами. Виды самостраховки.	1	ОК 2,3,6
		ПР. 70	Приемы падений: падение вперед, на бок, на спину, перекатываясь вперед, падение из положения приседа. Ошибки.	1	ОК 2,3,6

	Тема № 4 Спортивные игры (бадминтон – 8 час)	ПР. 71	Самостраховка при падении на бок. Ошибки.	1	ОК 2,3,6
		ПР. 72	Самостраховка на бок кувырком через плечо. Ошибки.	1	ОК 2,3,6
		ПР. 73	Игры и эстафеты (не на скорость) с приёмами самостраховки	1	ОК 2,3,6
		ПР. 74	Самостраховка через мягкий предмет.	1	ОК 2,3,6
		ПР. 75	Падение вперёд из положения стоя на коленях, падение на бок, на спину из положений полуприседа, стоя.	1	ОК 2,3,6
		Практические занятия		8	
		ПР. 76	Т.б при занятиях бадминтоном. Стойки, перемещения.	1	ОК 2, 3,6
		ПР. 77	Удар открытой и закрытой стороной ракетки.	1	ОК 2, 3,6
		ПР. 78	Виды подачи. Соблюдение личной игровой зоны.	1	ОК 2, 3,6
		ПР. 79	Выполнение удара по диагонали	1	ОК 2, 3,6
		ПР. 80	Игровые действия против двух-трех игроков	1	ОК 2, 3,6
		ПР. 81	Блокирующие удары в средней зоне	1	ОК 2, 3,6
		ПР. 82	Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии	1	ОК 2, 3,6
		ПР. 83	Учебные игры.	1	ОК 2, 3,6
	Тема № 3 Кроссовая подготовка (8 час)	Практические занятия		8	
		ПР. 84	Пробегание отрезков по 200 метров.	1	ОК 2, 3,6
		ПР. 85	Пробегание отрезков по 400 метров	1	ОК 2, 3,6
		ПР. 86	Пробегание отрезков по 800 метров	1	ОК 2, 3,6
		ПР. 87	Равномерный бег 1500 метров (юноши) и 1000 метров (девушки) без учета времени на дистанции	1	ОК 2, 3,6

		ПР. 88	Равномерный бег 1500 метров (юноши) и 1000 метров (девушки) с учетом времени на дистанции.	1	ОК 2, 3,6
		ПР. 89	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий	1	ОК 2, 3,6
		ПР. 90	Прикладная физическая подготовка: кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	1	ОК 2, 3,6
		ПР.91	Прикладная физическая подготовка: кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	1	ОК 2, 3,6
		Самостоятельная работа: Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»).		2	ОК 2, 3,6
9	Тема № 7 Физическое совершенствовани е	Практические занятия		7	
		ПР. 92	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1	ОК 2, 3,6
		ПР. 93	Бег 100 метров.	1	ОК 2, 3,6
		ПР. 94	Прыжок в длину с места.	1	ОК 2, 3,6
		ПР. 95	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	1	ОК 2, 3,6
		ПР. 96	Наклон вперед из положения сидя.	1	ОК 2, 3,6
		ПР. 97	Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	ОК 2, 3,6
		ПР. 98	Бег: юноши – 1000 метров, девушки – 500 метров.	1	ОК 2,3,6
		Аудиторных занятий/самостоятельной работы		98/25	

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов		Объем часов	Осваива емые элементы компетен ций
1	2	3		4	5
		<i>2курс 1 семестр</i>		34+7	
1.	Тема № 1 Теоретическая часть	Содержание учебного материала		1	
		Л 1.	Правила безопасности при выполнении физических упражнений разной направленности. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Спорт и спортивная подготовка.	1	ОК 2, 3
2	Тема № 2 Легкая атлетика, кроссовая подготовка	Практические занятия		16	
		ПР. 2	Бег в чередовании с ходьбой.	1	ОК 2, 3,6
		ПР. 3	Специальные легкоатлетические упражнения.	1	ОК 2, 3,6
		ПР. 4	Пробегание отрезков 100 метров, 200 метров с заданной скоростью.	1	ОК 2,3,6,
		ПР. 5	Прыжковые и беговые упражнения с набивными мячами.	1	ОК 2, 3,6
		ПР. 6	Эстафетный бег по кругу с отрезками 15 метров, 30 метров.	1	ОК 2, 3,6
		ПР. 7	Эстафетный бег 4х60м.	1	ОК 2, 3,6
		ПР. 8	Прыжки в длину с места и с разбега.	1	ОК 2, 3,6
		ПР. 9	Учебный норматив - прыжок в длину.	1	ОК 2, 3,6
		ПР. 10	Интервальный бег.	1	ОК 2, 3,6

		ПР. 11	Упражнения для развития скорости, ловкости.	1	ОК 2, 3,6
		ПР. 12	Упражнения для развития аэробной выносливости.	1	ОК 2, 3,6
		ПР. 13	Упражнения с набивными мячами, гантелями, отягощением на ноги.	1	ОК 2, 3,6
		ПР. 14	Пробегание отрезков 600 метров, 800 метров с заданной скоростью.	1	ОК 2, 3,6
		ПР. 15	Равномерный бег 1500 метров (ю.) и 1000 метров (д.) без учета времени.	1	ОК 2, 3,6
		ПР. 16	Чередование бега и ходьбы на дистанции до 3000 м. без учета времени	1	ОК 2, 3,6
		ПР. 17	Контрольный норматив- равномерный бег 1500 метров (ю) и 1000 метров (д)	1	ОК 2, 3,6
		Самостоятельная работа: Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения (на примере "Спорт для всех"), их социальная направленность и формы организации, занятие в спортивных секциях во внеурочное время.		3	
3	Тема № 4 Спортивные игры (волейбол)	Практические занятия		12	
		ПР. 18	Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Специальные упражнения для волейболистов.	1	ОК 2,3,6
		ПР. 19	Развитие специальных качеств волейболиста. Совершенствование в технике верхней и нижней передач в парах на месте и в движении.	1	ОК 2,3,6
		ПР. 20	Совершенствование в технике передач в парах через сетку.	1	ОК 2,3,6
		ПР. 21	Подачи мяча нижняя и верхняя прямая.	1	ОК 2,3,6
		ПР. 22	Контрольный норматив – нижняя передача.	1	ОК 2,3,6
		ПР. 23	Контрольный норматив – верхняя передача. Учебная игра.	1	ОК 2,3,6
		ПР. 24	Взаимодействия игроков передней линии между собой	1	ОК 2,3,6
		ПР. 25	Учебный норматив – прямая верхняя подача и прием мяча.	1	ОК 2,3,6

		ПР. 26	Блокирование и страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе	1	ОК 2,3,6
		ПР. 27	Нападающий удар, блокировка нападающего удара.	1	ОК 2,3,6
		ПР. 28	Взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии между собой	1	ОК 2,3,6
		ПР. 29	Применение изученных умений в учебной игре.	1	ОК 2,3,6
	Баскетбол	ПР. 30	Игры с элементами баскетбола.	1	ОК 2,3,6
		ПР. 31	Ведение попеременно правой и левой рукой, без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения, после ведения и двух шагов.	1	ОК 2,3,6
		ПР. 32	Передачи мяча различными способами на месте и в движении в одном направлении и при встречном движении; с отскоком от пола.	1	ОК 2,3,6
		ПР. 33	Броски мяча по кольцу одной рукой с места, от плеча.	1	ОК 2,3,6
		ПР. 34	Броски после ведения и двух шагов, штрафные броски.	1	ОК 2,3,6
		Самостоятельная работа: способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально - ориентированной и оздоровительно - корректирующей направленности, влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей, психических процессов; воспитание нравственных и волевых качеств; организация и проведение соревнований занятия в спортивных секциях во внеурочное время, правила игр и судейские жесты.		4	
		2 курс 2 семестр			39+7
4	Тема № 1 Теоретическая часть	Л. 35	Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	1	ОК 2,3,6

	Тема № 4 Спортивные игры (баскетбол)	ПР. 36	Действия игрока без мяча в борьбе с защитником	1	ОК 2,3,6	
		ПР. 37	Броски по кольцу с места, перехваты мяча во время ведения;	1	ОК 2,3,6	
		ПР. 38	Действия игрока с мячом в борьбе с защитником	1	ОК 2,3,6	
		ПР. 39	Вырывание и выбивание мяча.	1	ОК 2,3,6	
		ПР. 40	Индивидуальные действия в нападении: позиционное нападение и быстрый прорыв.	1	ОК 2,3,6	
		ПР.41	Обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча.	1	ОК 2,3,6	
		ПР.42.	Командные действия: организация позиционной защиты на своей половине площадки	1	ОК 2,3,6	
		ПР. 43	Учебная игра. Судейство учебной игры.	1	ОК 2,3,6	
		ПР. 44	Двухсторонняя игра. Судейство игры.	1	ОК 2,3,6	
		Самостоятельная работа: Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений, занятие в спортивных секциях во внеурочное время			2	
5	Тема № 5 Гимнастика.	Практические занятия			15	
		ПР. 45	Т. Б при занятиях гимнастикой. Акробатические элементы.		1	ОК 2,3,6
		ПР. 46	Стойка на лопатках, два кувырка в группировке вперед слитно, два кувырка в группировке назад слитно.		1	ОК 2,3,6
		ПР. 47	Упражнения в равновесии.		1	ОК 2,3,6
		ПР.48	Упражнения кругового метода для тренировки гибкости.		1	ОК 2,3,6
		ПР.49	«Мост» прогибом с помощью и самостоятельно.		1	ОК 2,3,6

		ПР. 50	Акробатические упражнения – кувырки вперед, назад, переворот «колесо».	1	ОК 2,3,6
		ПР. 51	Составление акробатической связки из 4-6 элементов.	1	ОК 2,3,6
		ПР. 52	Контрольный норматив – акробатическая связка из 6 элементов.	1	ОК 2,3,6
		ПР. 53	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	ОК 2,3,6
		ПР. 54	Составление комплексы утренней и производственной гимнастики	1	ОК 2,3,6
		ПР. 55	Упражнения на перекладине: Подъём прямых ног к перекладине в висе (юноши) Вис на согнутых руках, подтягивание согнутых в коленях ног к груди (дев.)	1	ОК 2,3,6
		ПР. 56	Подтягивания в висе (юн.) Подтягивания в висе на низкой перекладине (дев)	1	ОК 2,3,6
		ПР. 57	Упражнения с фитболом	1	ОК 2,3,6
		ПР. 58	Упражнения без предметов, с предметами: скакалка, обруч (дев). Стойка на голове и руках, на руках (с помощью) (юн.)	1	ОК 2,3,6
		Самостоятельная работа: Воспитание нравственных и волевых качеств, организация и проведение соревнований. Занятия в спортивных секциях во внеурочное время.		3	
8	Тема № 4 Спортивные игры (бадминтон)	Практические занятия		9	ОК 2,3,6
		ПР. 59	Т.б при занятиях бадминтоном. Стойки, перемещения.	1	ОК 2,3,6
		ПР. 60	Удар открытой и закрытой стороной ракетки.	1	ОК 2,3,6
		ПР. 61	Виды подач. Соблюдение личной игровой зоны.	1	ОК 2,3,6
		ПР. 62	Выполнение удара по диагонали	1	ОК 2,3,6
		ПР. 63	Выполнение и прием атакующего удара	1	ОК 2,3,6
		ПР. 64	Игровые действия против двух-трех игроков	1	ОК 2,3,6

		ПР. 65	Блокирующие удары в средней зоне	1	ОК 2,3,6
		ПР. 66	Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии	1	ОК 2,3,6
		ПР. 67	Учебные игры.	1	ОК 2,3,6
		Самостоятельная работа: Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»).		2	ОК 2, 3,6
9	Тема № 7 Физическое совершенствование	Практические занятия		6	
		ПР. 68	Игры и эстафеты (не на скорость) с приёмами самостраховки	1	ОК 2, 3,6
		ПР. 69	Тесты оценивания физической подготовленности: бег 30 метров. Наклон вперед из положения сидя.	1	ОК 2, 3,6
		ПР. 70	Прыжок в длину с места. Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1	ОК 2, 3,6
		ПР. 71	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	1	ОК 2,3,6
		ПР. 72-73	Дифференцированный зачет	2	ОК 2, 3,6
			Аудиторных занятий/самостоятельной работы	73/14	
			Всего:	87	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕДМЕТА ОДБ.13. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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.
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 сооружений

1. Мячи баскетбольные.
2. Мячи волейбольные.
3. Мячи футбольные.
4. Сетки волейбольные.
5. Сетки для мячей.
6. Насосы для надувания мячей.
7. Свистки судейские.
8. Флажки судейские.
9. Скамьи гимнастические.
10. Стойки для обводки.
11. Столы для настольного тенниса.
12. Ракетки для настольного тенниса.
13. Мячи для настольного тенниса.
14. Аптечка.

4. Оборудование, направленное на оздоровление:

1. Диски "Здоровье".
2. Обручи.
3. Эспандеры, резиновые жгуты
4. Сборно-разборные гантели.
5. Набивные мячи (1,3,5кг).
6. Мячи для фитнеса.
7. Ленты резиновые для фитнеса.

3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Перечень рекомендуемых учебных изданий:

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.

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

Бароненко В.А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб.пособие для сред. проф. образования Инфра-М., 2010. - 336 с.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.

Лях В.И., Зданевич А.А.; под ред. Ляха В.И., Физическая культура. 10–11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012.

А.П. Матвеев, Е.С. Палехова Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений /. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

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>

3.3 КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ ОДБ.13 «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.

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.