

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДОНЕЦКИЙ ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по учебной работе
Н.В. Корниенко

« 31 » 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ГПОУ «Донецкий
художественный колледж»
А.И. Троянов.

« 31 » 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОДБ.12. Физическая культура

по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современное общество Донецкой Народной Республики формирует для системы образования новый социальный заказ: ему необходимы не только высокообразованные, но и духовно богатые, инициативные граждане, способные адекватно относиться к происходящим в мире и республике событиям, культурному и научному наследию, историческим достижениям, к пониманию себя, своего места в обществе, к принятию ответственных решений в сложных ситуациях, прогнозированию возможных последствий совершаемых действий, открытые к взаимодействию, мобильные, активные, сопричастные к судьбе Отечества.

«Реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Ст. 81. Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании» Постановление НС ДНР от 19 июня 2015 года № I-233П-НС).

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна содействовать всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Общая характеристика учебного предмета

Программа среднего общего образования «Физическая культура» для общеобразовательных организаций разработана на основе программ по физической культуре:

- Физическая культура»: 1-11 кл.: программы для общеобразовательных организаций (сост. Мельничук Ю.В., Хрип К.В., Киселева Л.Л., Макущенко И.В., Москалец Т.В., Сидорова В.В., Тарапата Н.В., Хромых Н.И. – 2-е издание, доработанное. – ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2017. – 364 с.);
- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 -11 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М. Просвещение, 2012.

Главная задача данного программного документа и нормативных документов - помочь педагогам организовать учебно-воспитательный процесс в соответствии с требованиями:

- Закона Донецкой Народной Республики «Об образовании», утверждённым Постановлением №I – 233П – НС Народного Совета Донецкой Народной Республики от 19 июня 2015г.;
- Закона «О физической культуре и спорте», утверждённым постановлением Народного Совета Донецкой Народной Республики от 24.04.15 г. №I-143П-НС;
- Закона «Об обеспечении санитарного и эпидемиологического благополучия населения, утверждённым постановлением Народного Совета Донецкой Народной Республики от 10.04.15 г. №I-123П-НС;
- Указа Главы Донецкой Народной Республики «О Государственном физкультурно-спортивном комплексе «ГТО» Донецкой Народной Республики», с целью поэтапного внедрения Государственного физкультурно-спортивного комплекса (ГФСК «ГТО ДНР») в образовательных организациях Донецкой Народной Республики в рамках воспитательной работы и совершенствования физической и спортивной подготовки учащихся от 16 сентября 2016 г. №304;
- Концепции формирования здорового образа жизни детей и молодёжи Донецкой Народной Республики, утверждённой приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики №843 от 03.08.2016;
- Концепции патриотического воспитания детей и учащейся молодёжи Донецкой Народной Республики, разработанная и утверждённая совместным приказом Министерства молодёжи, спорта и туризма № 94 от 22.06.2015г. и Министерства образования и науки №322 от 17.07.2015г.
- Концепции развития непрерывного воспитания детей и учащейся молодёжи

Донецкой Народной Республики, утверждённой Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики 16.08.2017 г. № 832;

- Концепции развития дополнительного образования детей, утверждённой приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики №310 от 04.04.2016 г.
- Концепции развития инклюзивного образования в Донецкой Народной Республике, утверждённой приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 11.04.2018 г. № 318;
- Критериями оценивания учебных достижений учащихся в системе дошкольного, начального общего образования, основного общего образования, среднего общего образования составленными на основании методических рекомендаций: «Пятибалльная система оценивания учебных достижений школьников Донецкой Народной Республики», утверждённой решением научно-методического совета Донецкого ИППО (Протокол №1 от 29.01.2015г.);
- Государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ МОН ДНР от 30 июля 2018 года № 679).

Цели и задачи реализации Программы

Целью программы по физической культуре является создание у учащихся достаточного для повседневной жизни уровня сформированной физкультурных знаний, двигательных умений и навыков, а также степень развития физических качеств и мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- подготовка учащихся к выполнению требований Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»;
- применение умений и навыков основных видов спорта в повседневной жизни, соревнованиях, соблюдение правил техники безопасности во время самостоятельных занятий, оказание первой помощи при травмах;
- ориентация учащихся выпускных классов на выбор профессии в сфере физической культуры и спорта.

Место предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и обязательно реализуется в общеобразовательных организациях всех типов и форм собственности в объёме 3 часов недельной нагрузки и предусматривает 2 часа обязательных аудиторных занятий и 1 час дополнительных (факультативных) занятий физической культурой и спортом в пределах дополнительных общеобразовательных программ, участие в спортивных мероприятиях. Программа рассчитана на 198 ч. за два года обучения.

Программа разработана в целях конкретизации содержания Государственного образовательного стандарта среднего общего образования с учётом ориентации на достижение учащимися предметных, метапредметных и личностных результатов, с учётом половозрастных особенностей учащихся.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Учебный предмет «Физическая культура» готовит учащихся к жизни и труду, используя естественные силы природы и весь комплекс факторов (режим труда, быт, отдых, гигиена), определяющих состояние здоровья человека и уровень его общей и специальной физической подготовки.

Личностные результаты освоения образовательной программы среднего общего образования отражают:

- воспитание гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему народа Донецкой Народной Республики; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей республики; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, ценностям народа Донецкой Народной Республики и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к

собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов мира и народа Донецкой Народной Республики, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы среднего общего образования отражают:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре в соответствии с Государственным образовательным стандартом среднего общего образования направлены на:

- умение учащимися использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической

подготовленности;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок, определять индивидуальные режимы физической нагрузки;
- развитие умения контроля за направленностью воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- овладение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- формирование умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями; овладение техникой выполнения физических упражнений разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- создание мотивации у учащихся по бережному отношению к собственному здоровью, занятиям физической культурой, совершенствованию физического, социального, психического и духовного составляющего здоровья;
- осознание учащимися ценности жизни и здоровья, значимости здорового и безопасного образа жизни и физической культуры;
- углубление знаний учащихся о собственном здоровье, физическом развитии, необходимости ведения здорового образа жизни, безопасном поведении, физической культуре личности;
- развитие принципов гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности.

В результате освоения программного материала учащийся получит основы знаний о физической культуре и развитии организма и умения выполнять двигательные действия.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса на основе внедрения педагогики сотрудничества, системно-деятельностного, метапредметного и лично ориентированного подходов; интенсификации и оптимизации.

В работе со старшеклассниками используются способы и методы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный, метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико- тактической подготовленности, эффективного воздействия на эстетическое и физическое развитие.

Из предложенных видов спорта вариативных тем учитель на свое усмотрение выбирает темы или перераспределяет часы вариативной части на увеличение часов изучения тем базовых видов спорта.

Текущий уровень оценивания состояния физической подготовленности учащихся проводится в течение учебного года во время изучения базовых видов спорта: основная гимнастика - тест на гибкость – наклон вперед из положения сидя (см.), тест на силу рук – подтягивание мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая (кол-во раз.), спортивные игры – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз.), челночный бег 4*9м., прыжок в длину с места; лёгкая атлетика - упражнения на скорость, выносливость, туризм – поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.), прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек.), и оценивается в соответствии с критериями оценивания по программе предмета.

Ежегодно до 10 сентября на основании медицинских справок о состоянии здоровья, выданных организацией здравоохранения, приказом руководителя учреждения образования учащиеся распределяются в медицинские группы: основная, подготовительная, специальная. Учащиеся, не прошедшие медицинское обследование, к физическим нагрузкам по учебному предмету «Физическая культура» не допускаются. В связи с тем, что учебные занятия являются обязательными для посещения, учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, а также временно освобождённые от учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура», обязаны присутствовать на уроках и могут быть привлечены учителем к не противопоказанным видам учебной деятельности. Временно освобождённые учащиеся могут быть оценены за знание и выполнение правил поведения и техники безопасности на уроках, а также за теоретические знания по изучаемой теме.

В период с 01.09 по 15.09 учебного года, с целью адаптации учащихся к нагрузкам на уроках физической культуры, приём контрольных учебных нормативов не проводится.

С 16.09 по 01.10. приём контрольных нормативов предполагает проведение наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и контрольных упражнений. Учащиеся, не прошедшие медицинское обследование, к физическим нагрузкам по учебному предмету

«Физическая культура» не допускаются. Оценка техники выполнения физических упражнений, уровня усвоения теоретических знаний, выполнения учебных задач на уроке, может осуществляться как комплексно, так и отдельно.

В мае комплексно принимаются все 7 тестовых упражнений как отдельный раздел: «Комплексный тест-оценивание физической подготовленности» (КТО ФП) в соответствии с критериями оценивания по физической культуре (Приложение 1.).

На всех уроках к учащимся предъявляются обязательные требования: знание и выполнение правил безопасного поведения на уроках и техники безопасности во время выполнения упражнений, правильное выполнение страховки и само страховки, соблюдение гигиенических требований к занимающимся, самоконтроль, пульсометрия.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

В результате изучения предмета физическая культура учащийся должен:

Знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных средств передвижений;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни;
- осуществлять коррекцию недостатков физического развития;
- проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний;
- осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры;
- согласовывать свое поведение с интересами коллектива;

- при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности;
- сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и защите Отечества;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- выполнять изученные комбинации (комплексы) упражнений из освоенных элементов;

В спортивных играх:

- демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия изучаемых спортивных игр.

Уровень физической подготовленности должен соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом местных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.12 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в ОУ СПО ДНР «Донецкий художественный колледж» в соответствии с ГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) утвержденного приказом Министерства образования Донецкой Народной Республики от 28.07.2021 г. № 100, зарегистрированного в Минюсте 12.08. 2021 г., регистрационный № 4628

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части общеобразовательного цикла ОПОП.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

Обязательная часть

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корректирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения(комбинации), технические действия спортивных игр;
выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных функций качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование общих компетенций (ОК) и профессиональных компетенций (ПК) включающих в себя способность ОК 10 19 использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

1.4. Количество часов, отведенное на освоение программы учебной дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часа;

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы на **1 курсе**.

Вид учебной работы	<i>К-во часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
Аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
Самостоятельная работа (всего)	-
Итоговая аттестация в форме <i>зачета</i>	

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины. 1 курс.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся 1 курс 1 семестр.	Объем часов		Уровень освоения*
		Ауд.	Сам.	
1 курс, 1 сем.				
Вводный урок.	Основы организации двигательного режима. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от учебной деятельности.	3		1
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.		24		
Тема 1.1. Ходьба.	Разновидности ходьбы с чередованием низкого, среднего и высокого темпов на различных отрезках дистанции, оздоровительная ходьба.	4		2,3
Тема 1.2. Бег.	С заданной скоростью в заданное время, со сменой направления, челночный бег 4×9 м, эстафетный бег по кругу, с низкого и высокого старта 60, чередование бега и ходьбы	4		2,3
Тема 1.3. Диагностика уровня развития физической подготовленности.	Контрольные нормативы. Бег 15—20 м. из исходного положения, сидя спиной вперед. Бег 30м. с заданной скоростью.	4		3
Тема 1.4. Прыжки.	Прыжки с места толчком двумя ногами на дальность, в высоту с доставанием рукой предмета; многоскоки на двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, на одной ноге на дальность с заданным количеством прыжков; Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	4		2,3
Тема 1.5. Метание.	Метание (д). Теннисного мяча на дальность с места, с четырех-шести шагов и с полного разбега по коридору 10 м на дальность и на заданное расстояние, в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 20-25 м. Специальные упражнения для метания. Тренировка метания.	4		2,3
Тема 1.6. Диагностика уровня развития физической подготовленности.	Упражнения для определения динамики изменений показателей развития физических качеств (бег 30м. прыжок в длину с места, наклон туловища вперед из положения сидя.) Мониторинг динамики изменения показателей физических качеств.	4		3
Раздел 2. ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА.		24		
Тема 2.1.	Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека.	2		

Тема 2.2. Упражнения для формирования правильной осанки. Строевые упражнения.	<p>Ходьба без предметов, с предметом на голове по линии на полу, по скамейке, с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой, приставными шагами с сохранением осанки.</p> <p>Передвижение руки на пояс: обычным шагом, на носках, скрестным шагом вправо (влево); шагами с различными положениями рук; то же, но с различными комбинациями положений рук; подвижности суставов и пластики движений без предметов, выполняемые стоя на месте: для кистей рук и для ног («пружинка»), для рук и ног, для плечевого пояса и ног («пружинка»), для плечевого пояса, ног (выпады) и туловища (повороты, наклоны) с движениями рук, для шеи, туловища, рук и ног.</p> <p>Упражнения в упоре на коленях для мышц рук и туловища, бедер и тазового пояса, живота и ног, спины и рук, позвоночника и шеи; голени, голеностопных суставов и стоп; специальные упражнения для формирования пластичности движений в стойке: с чередованием напряжения и расслабления мышц, с расслаблением одних мышечных групп и одновременным напряжением других; плавные движения руками, туловищем, головой в сочетании с поворотами, выпадами, полуприседаниями и приседаниями.</p> <p>Волны из положения стоя, сидя на пятках на полу.</p> <p>Маховые движения руками и ногами в различных соединениях.</p> <p>Прыжки на месте на двух ногах в сочетании с различными движениями рук; попеременно на левой, правой и на двух ногах в сочетании с различными движениями рук.</p>	8		2,3
Тема 2.3. Диагностика уровня развития физической подготовленности.	Тестовое занятие на оценивание физической подготовленности обучающихся (наклон вперед с положения сидя), подтягивание на высокой перекладине /юноши/, подтягивание на низкой перекладине /дувушки/.	8		3
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика.	Комплексы упражнений для разных мышц нижних и верхних конечностей. Упражнения с гантелями. Упражнения на тренажерах. Упражнения на тренажерах.	6		2,3
	Всего за 1 сем.	51		
	1 курс, 2 сем.			
Вводный урок.	Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс ГТО ДНР. Совершенствование ранее изученных гимнастических упражнений с предметами в парах и без предметов.	6		
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ /Баскетбол/.		34		

Тема 2.1. Терминология спортивных игр.	История создания баскетбола. Терминология спортивных игр. Влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей, психических процессов; воспитание нравственных и волевых качеств.	6		1
Тема 2.2. Баскетбол. Ведение мяча.	Ведение мяча правой и левой рукой, попеременно правой и левой рукой, без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения; перехваты мяча во время ведения. Броски мяча по кольцу одной рукой с места от плеча; броски после ведения и двух шагов, штрафные броски.	14		2,3
Тема 2.3. Баскетбол. Передачи мяча.	Передачи мяча различными способами на месте, при движении в одном направлении и при встречном движении. Тактическое взаимодействие при персональной и зонной защите. Эстафеты с элементами баскетбола на развитие ловкости и скорости.	14		2,3
	Раздел 3. Туризм.	26		
Тема 3.1. Туризм.	Снаряжение для туристического похода. Требование к снаряжению. Понятие активный отдых. Виды активного досуга.	6		3
Тема 3.2. ГФСК ГТО	Тренировочные занятия по сдаче тестовых нормативов ГТО. Сдача нормативов ГФСГ ГТО.	20		2,3
	Всего за 2 сем.	66		
	ИТОГО за год:	117		

IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивной площадки, соответствующего спортивного инвентаря.

1. Спортивный инвентарь:

1. брусья -1 шт
2. гантели – 26 шт.
3. гири – 6 шт.
4. диски – 12 шт.
5. лавка «сигма» - 1 шт.
6. лавка гимнастическая – 2 шт.
7. маты – 4 шт.
8. мяч мед. – 3 шт.
9. мяч для настольного тенниса – 28 шт.
10. палка гимнастическая – 20 шт.
11. ракетки для настольного тенниса – 12 шт.
12. свисток – 2 шт.
13. секундомер – 2 шт.
14. скакалка – 10 шт.
15. скамья «Альфа»– 1 шт.
16. стенка «Латем» - 1 шт.
17. стенка шведская – 1 шт.
18. турник «Омега» - 1 шт.
19. штанга – 2 шт.
20. мяч волейбольный – 2 шт.
21. сетка волейбольная – 1 шт.

4.2. Информационное обеспечение

Основные источники

1. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт. 2001.
2. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. – М.: Высшая школа. 1985.
3. Романенко В.А. Психофизиологическое обоснование системы профессиональной физической подготовки // Мат. межд. науч. симп. - Одесса, 1998.
4. Романенко В.А. Двигательные способности человека. - Донецк: УКЦентр, 1999.-336 с.
5. Романенко В.А. Концепция формирования психофизиологической готовности к профессиональной деятельности посредством профилированной физической подготовки // Мат. всеукр. симп. - Киев-Черкасы, 1999.

V. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценка успеваемости обучающегося складывается из качественных критериев оценки уровня достижений обучающегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также из количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях.

Критерии оценивания учебных достижений обучающихся

Обучающемуся, успешно выполнившему 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 обучающихся на уроках физической культуры могут быть:

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

Порядок выполнения нормативов определяет преподаватель согласно календарно-тематического планирования.

Объективная оценка уровня достижений обеспечивается: осуществлением индивидуального подхода, то есть создание для обучающегося 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 обучающегося об уровне учебных достижений с кратким анализом выполнения обучающимся двигательного действия).

Оценка техники выполнения физических упражнений, уровня усвоения теоретических знаний, выполнения учебных задач на занятии, может осуществляться как комплексно, так и отдельно.

Обучающиеся, 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 обучающемуся, исключаются те виды учебной деятельности и контрольные нормативы, которые им противопоказаны.

Указанные исключения не влияют на итоговую оценку.

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

По желанию обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе и заявлению родителей, решением педагогического совета учебного заведения, эти студенты могут быть аттестованы и в форме оценки. В этом случае обучающиеся аттестуются по усвоению теоретических знаний, технике выполнения учениками **специальных** физических упражнений с учетом медицинских показаний и противопоказаний, а также выполнению учебных задач во время проведения урока. Ориентировочные контрольные нормативы эти обучающиеся не сдают.

Отметка/уровень	Характеристика
2 (начальный)	Обучающийся владеет учебным материалом на элементарном уровне, может различать и выполнять отдельные элементы специальных физических упражнений с помощью преподавателя
3 (средний)	Обучающийся знает и понимает основные положения учебного материала. Может выполнять отдельные специальные оздоровительные физические упражнения, определенные учебной программой для специальной медицинской группы с существенными ошибками
4 (достаточный)	Обучающийся выявляет знание и понимание большей части учебного материала. Владеет техникой выполнения специальных оздоровительных физических упражнений, которые определены учебной программой для специальной медицинской группы с незначительными ошибками
5 (высокий)	Обучающийся обладает устойчивыми, крепкими знаниями. Владеет техникой выполнения специальных оздоровительных физических упражнений, которые определены учебной программой для специальной медицинской группы. Умело применяет специальные оздоровительные физические упражнения для оздоровления своего организма