

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>	
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение: <b>РП ОУД.06 23.02.03</b>	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>

УТВЕРЖДАЮ  
 зам. директора по У и НМР  
 О.А. Евтехова  
 05.09.2017 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки специалистов среднего звена  
 по специальности

### **23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт** **автомобильного транспорта**

на базе основного общего образования  
 очная форма обучения

2017 г.

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение: <b>РП ОУД.06 23.02.03</b>	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	<b>Лист 2 из 26</b> <b>Контрольный экз.</b>

### Лист согласования

**Организация-разработчик:**

Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж».

**Разработчик:**

Басова Елена Анатольевна, преподаватель ГПОУ ТО «ДПК».

СОГЛАСОВАНО

на заседании предметной (цикловой) комиссии  
 общеобразовательных и общепрофессиональных дисциплин

Протокол № 01  
 от 05.09.2017 г.

Председатель ПЦК: Е.И. Кусова

**Эксперт:**

Методист ГПОУ ТО «ДПК» Коробова Л.В.

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение: <b>РП ОУД.06 23.02.03</b>	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	Лист 3 из 26 Контрольный экз.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	22
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	24

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение: <b>РП ОУД.06 23.02.03</b>	Редакция № 1 Изменение № __	Лист 4 из 26 Контрольный экз.

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

#### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности **23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта**, входящей в укрупнённую группу специальностей 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего общего образования.

#### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в общеобразовательный цикл дисциплин «Физическая культура»

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

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

#### Личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение: <b>РП ОУД.06 23.02.03</b>	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	<b>Лист 5 из 26</b> <b>Контрольный экз.</b>

- валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
  - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
  - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
  - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
  - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
  - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
  - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
  - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
  - готовность к служению Отечеству, его защите.

#### **Метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности,

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>	
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение: <b>РП ОУД.06 23.02.03</b>	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>

моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

**Предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **234** часа, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **156** часов;  
 самостоятельной работы обучающегося **78** часов.

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение: РП ОУД.06 23.02.03	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 7 из 26 <b>Контрольный экз.</b>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>234</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>156</b>
в том числе:	
теоретические занятия	<b>2</b>
практические занятия	<b>154</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>78</b>
в том числе:	
подготовка рефератов и докладов,	<b>27</b>
выполнение домашних заданий	<b>51</b>
<i>Итоговая аттестация проводится в форме дифференцированного зачета</i>	

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОУД.06 23.02.03	Редакция № 1 Изменение № __	Лист 8 из 26 Контрольный экз.

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>48</b>	
<b>Тема 1.1. Бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
	<b>Практические занятия:</b>	19	
	1 Обучение техники бега на короткие дистанции. Зачет - бег 100 м.		
	2 Обучение техники бега с высокого и низкого старта.		
	3 Обучение техники эстафетного бега по прямой и виражу. Эстафета 4x100 м.		
	4 Бег с варьированием скорости до 10 мин. (бег в равномерном темпе).		
	5 Бег на развитие координационных способностей - челночный бег Зачет - челночный бег 3x10 м.		
	6 Барьерный бег.		
	7 Обучение техники бега на средние дистанции. Зачет - бег 500 м. (девушки); бег 1000м. (юноши)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	4	
1 Подготовка рефератов и докладов по темам: «Правила соревнований в беге».			
2 Выполнение домашних заданий: утренняя пробежка.			
<b>Тема 1.2. Метание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	2
	1 Техника метания гранаты		
	<b>Практические занятия:</b>	9	
	1 Метание малого мяча в цель с места, с небольшого разбега и полного разбега.		
2 Обучение техники метания гранаты с места, с полного разбега.			



Министерство образования Тульской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины  
Условное обозначение: РП ОУД.06 23.02.03

Редакция № 1  
Изменение № \_\_

Лист 9 из 26  
Контрольный экз.

	3	Закрепление техники метания гранаты. Зачет – метание гранаты (500 гр.- девушки); (700 гр. - юноши).	2	
	4	Обучение техники толкание ядра с места, с прыжком.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
	1	Выполнение домашних заданий: изучение правил техники безопасности при проведении соревнований по метанию.		
Тема 1.3. Прыжки	<b>Содержание учебного материала</b>		-	2
	1	Техника прыжка в длину с разбега, с места; техника прыжка в высоту.		
	<b>Практические занятия:</b>		9	
	1	Совершенствование техники прыжка в длину «согнув ноги» с подбором индивидуального разбега.		
	2	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Зачет – прыжки в длину с места.		
	3	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «ножницы» с разбега.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
	1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Обязанности судейской коллегии».		
2	Выполнение домашних заданий: разучивание техники прыжков.			
Тема 1.4. Полоса препятствий	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	1	Преодоление полосы препятствий.		
	<b>Практические занятия:</b>		1	
1	Ознакомление с отдельными препятствиями и со всей полосой.			
Раздел 2. Гимнастика			22	
Тема 2.1. Строевые упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>		-	2
	1	Характеристика гимнастики, её виды и разновидности.		
	<b>Практические занятия:</b>		1	
1	Совершенствование строевых упражнений на месте: построение, повороты, размыкание и смыкание. Строевые упражнения в движении.			



**Министерство образования Тульской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»**

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**  
Условное обозначение: **РП ОУД.06 23.02.03**

Редакция № 1  
Изменение №\_\_

Лист 10 из 26  
**Контрольный экз.**

<b>Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	1	Разновидности О.Р.У с предметами и без предметов.		2
	<b>Практические занятия:</b>		1	
	1	Закрепление и совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами (комбинация упражнений из различных положений рук, ног, туловища).		
	2	Совершенствование ОРУ с предметами (набивные мячи, гантели, эспандеры - юноши); (скакалка, обручи, мячи - девушки).		
<b>Тема 2.3. Упражнения на перекладине</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	1	Техника безопасности на спортивных снарядах.		2
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Совершенствование висов: размахивание, подъём переворотом, подъём разгибом.		
	2	Зачет – подтягивание на высокой перекладине - юноши; подтягивание на нижней перекладине (поднимание и опускание туловища лежа на спине) - девушки.		
<b>Тема 2.4. Упражнения на брусках</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	1	Гимнастические элементы на брусках.		2
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Закрепление техники в упоре: размахивание в упоре на руках, подъём махом вперёд		
	2	Зачет – сгибание и разгибание рук в упоре на брусках - юноши.		
<b>Тема 2.5. Лазанье по канату</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	1	Техника безопасности на уроках физической культуры.		2
	<b>Практические занятия:</b>		1	



**Министерство образования Тульской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»**

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**  
Условное обозначение: **РП ОУД.06 23.02.03**

Редакция № 1  
Изменение № \_\_

Лист 11 из 26  
**Контрольный экз.**

	1	Закрепление лазанья по канату: в висе на согнутых руках, лазанье в три приёма; лазанье в два приёма.		
<b>Тема 2.6. Опорные прыжки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	1	Виды гимнастических прыжков.		2
	<b>Практические занятия:</b>		4	
	1	Закрепление техники опорного прыжка через гимнастического козла «ноги врозь», «согнув ноги».		
	2	Прыжок «ноги врозь» через гимнастического коня в длину – для юношей; девушек. Прыжок боком через гимнастического коня в ширину – для девушек. Зачет – опорный прыжок.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
<b>Тема 2.7. Акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	1	Акробатические элементы в гимнастике.		2
	<b>Практические занятия:</b>		3	
	1	Кувырок вперед, назад; с прыжком.		
	2	Стойка: на руках и голове (с помощью) - для юношей; на лопатках «березка»; мостик - для девушек.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		1	
<b>Раздел 3. Спортивные игры: футбол</b>			<b>20</b>	
<b>Тема 3.1. Техника ударов по мячу и остановка мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	1	Изучение техники ударов по мячу.		2
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Удары по мячу ногой, удары головой на месте и в прыжке.		
	2	Остановка мяча ногой, грудью.		



Министерство образования Тульской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины

Условное обозначение: РП ОУД.06 23.02.03

Редакция № 1  
Изменение № \_\_

Лист 12 из 26

Контрольный экз.

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	1	
	1   Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры.		
<b>Тема 3.2. Техника ведения мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	1   Изучение техники ведения мяча.		2
	<b>Практические занятия:</b>	2	
	1   Ведение мяча левой и правой ногой, без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	1	
	1   Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры.		
<b>Тема 3.3. Техника отбора мяча и обманные движения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	1   Отбор мяча у соперника.		2
	<b>Практические занятия:</b>	2	
	1   Техника отбора мяча у противника. Элементы обманных движений.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	1	
	1   Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры.		
<b>Тема 3.4. Техника игры вратаря</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	1   Действие вратаря в команде.		2
	<b>Практические занятия:</b>	1	
	1   Стойка вратаря, его действия.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	1	
	1   Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры.		
<b>Тема 3.5. Тактика игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	1   Тактика игры, защиты и нападения в футболе.		2
	<b>Практические занятия:</b>	1	
	1   Индивидуальные, групповые, командные тактические действия.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	2	
	1   Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры.		
<b>Тема 3.6.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	1   Терминология игры. Правила игры.		2



Министерство образования Тульской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины  
Условное обозначение: РП ОУД.06 23.02.03

Редакция № 1  
Изменение №\_\_

Лист 13 из 26

Контрольный экз.

<b>Правила игры</b>	<b>Практические занятия:</b>		2		
	1	Учебная игра с заданием. Двусторонняя игра по правилам - зачет			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		4		
1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Влияние игровых упражнений на развитие волевых качеств».				
<b>Раздел 4. Спортивные игры: волейбол</b>			<b>26</b>		
<b>Тема 4.1. Совершенствование техники</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-		2
	1	Особенности организации и проведения занятий по волейболу.			
	<b>Практические занятия:</b>		1		
	1	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		1		
1	Выполнение домашних заданий: овладение и совершенствование игры волейбол.				
<b>Тема 4.2. Подача мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	2	
	1	Особенности организации и проведения занятий по волейболу.			
	<b>Практические занятия:</b>		2		
	1	Закрепление техники подачи мяча: верхняя, нижняя, боковая.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2		
1	Выполнение домашних заданий: прыжки через скакалку.				
<b>Тема 4.3. Прием мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	2	
	1	Особенности организации и проведения занятий по волейболу.			
	<b>Практические занятия:</b>		5		
	1	Закрепление техники приема мяча сверху двумя руками.			
	2	Закрепление техники приема мяча снизу двумя руками.			
	3	Прием мяча от сетки с последующим выводом его в зону своей команды.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		4		
1	Выполнение домашних заданий: изучение упражнений для координационных способностей. Самоконтроль при занятиях.				



Министерство образования Тульской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины  
Условное обозначение: РП ОУД.06 23.02.03

Редакция № 1  
Изменение №\_\_

Лист 14 из 26  
Контрольный экз.

<b>Тема 4.4. Нападающий удар</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	1   Тактика нападающего удара.		2
	<b>Практические занятия:</b>	1	
	1   Обучение и закрепление техники нападающего удара через сетку.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	1	
1   Выполнение домашних заданий: упражнения со скакалкой.			
<b>Тема 4.5. Блокирование нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	1   Тактика блокирующего удара.		2
	<b>Практические занятия:</b>	2	
	1   Обучение и закрепление техники блокирования нападающего удара.		
	2   Блокирование нападающего удара (одиночное и вдвоем), страховка.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	1	
1   Выполнение домашних заданий: упражнения со скакалкой.			
2   Подготовка рефератов и докладов по темам: «Самоконтроль, страховка и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми».			
<b>Тема 4.6. Тактика игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	1   Тактика игры в волейболе.		2
	<b>Практические занятия:</b>	1	
	1   Индивидуальные, групповые, командные тактические действия.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	1	
1   Выполнение домашних заданий: изучение правил игры.			
<b>Тема 4.7. Правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	1   Терминология игры. Правила игры.		2
	<b>Практические занятия:</b>	2	
	1   Учебная игра с заданием.		
	2   Двусторонняя игра по правилам – зачет.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	2	
1   Выполнение домашних заданий: подготовка к соревнованиям.			



**Министерство образования Тульской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»**

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**  
Условное обозначение: **РП ОУД.06 23.02.03**

*Редакция № 1  
Изменение №\_\_*

**Лист 15 из 26**

**Контрольный экз.**

<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 5.1. Техника лыжных ходов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	1   Ознакомление с техникой безопасности на уроках лыжной подготовки.		2
	<b>Практические занятия:</b>	8	
	1   Закрепление техники одновременного, попеременного двух - шажного хода.		
	2   Закрепление техники попеременного четырех - шажного хода.		
	3   Закрепление техники перехода с попеременных ходов на одновременные.		
	4   Закрепление техники преодоления препятствий: перешагивание, перепрыгивание.		
	5   Подъём ступающим и скользящим шагом.		
	6   Горная техника: спуски, торможения, повороты.		
	7   Прохождение дистанции на выносливость: юноши - 5 км; девушки - 3 км.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	2		
1   Подготовка рефератов и докладов по темам: «Первая помощь при травмах и обморожениях».			
<b>Раздел 6. Общефизическая подготовка /ОФП/</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 6.1. Упражнения на выносливость</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	1   Воспитание выносливости с помощью физических упражнений.		2
	<b>Практические занятия:</b>	8	
	1   Упражнения на развитие общей выносливости.		
	2   Упражнения в парах и собственным весом: отжимание в упоре лёжа от пола - юноши; отжимание в упоре лежа от скамейки – девушки. Зачет.		
	5   Упражнения со скакалкой – зачет.		
	6   Упражнение на пресс: поднимание туловища из положения лежа на время- зачет.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	4	
1   Выполнение домашних заданий: утренняя пробежка; работа на пресс.			



**Министерство образования Тульской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»**

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**  
Условное обозначение: **РП ОУД.06 23.02.03**

Редакция № 1  
Изменение №\_\_

Лист 16 из 26  
**Контрольный экз.**

<b>Тема 6.2. Упражнение на снарядах и тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	1	Техника безопасности на снарядах.		2
	<b>Практические занятия:</b>		3	
	1	Упражнения на перекладине: высокая перекладина – юноши; низкая перекладина – девушки.		
	2	Упражнения на тренажерах: велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамейка.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		4	
1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий О.Ф.П.".			
<b>Тема 6.3. Упражнения для силы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	1	Развитие физических качеств с помощью силовой подготовки.		2
	<b>Практические занятия</b>		15	
	1	Упражнения с гантелями (5 кг.- юноши; 4 кг.- девушки) - зачет		
	2	Упражнения со штангой и амортизаторами.		
	3	Упражнение с гирей (16, 24 кг.)- зачет.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		6		
1	Выполнение домашних заданий: самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.			
<b>Раздел 7. Спортивные игры: баскетбол</b>			<b>24</b>	
<b>Тема 7.1. Совершенствование техники</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	1	Техника безопасности на уроках по спортивным играм.		2
	<b>Практические занятия:</b>		1	
1	Техника передвижений, остановок, поворотов.			
<b>Тема 7.2. Ведение мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	1	Баскетбол – техника игры.		2
<b>Практические занятия:</b>		3		



**Министерство образования Тульской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»**

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**  
Условное обозначение: **РП ОУД.06 23.02.03**

Редакция № 1  
Изменение № \_\_

Лист 17 из 26  
**Контрольный экз.**

	1	Ведение мяча различными способами: правой, левой рукой в движении.	2	
	2	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
<b>Тема 7.3. Передача и ловля мяча</b>	1	Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры в баскетболе.	-	2
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Баскетбол – техника игры.		
	<b>Практические занятия:</b>			
	1	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой: верхняя, нижняя.		
	2	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками: от груди, из-за головы.		
<b>Тема 7.4. Броски мяча</b>	3	Ловля мяча после отскока от пола и щита двумя руками в прыжке.	4	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Баскетбол – техника игры.		
	<b>Практические занятия:</b>			
	1	Техника бросков мяча: с места, в движении.		
	2	Броски мяча с разных точек; штрафные броски.		
<b>Тема 7.5. Техника защитных действий</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
	1	Выполнение домашних заданий: выполнение упражнений для координационных способностей. Подготовка рефератов и докладов по темам: «Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями».		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Баскетбол – техника игры.		
	<b>Практические занятия:</b>			
<b>Тема 7.6. Тактика игры</b>	1	Техника владения мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	-	2
	2	Зонная защита.		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
<b>Тема 7.6. Тактика игры</b>	1	Баскетбол – техника игры.	-	2
	<b>Практические занятия:</b>			
	1	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия.		



Министерство образования Тульской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины  
Условное обозначение: РП ОУД.06 23.02.03

Редакция № 1  
Изменение №\_\_

Лист 18 из 26

Контрольный экз.

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	2	
	1   Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры в баскетболе.		
<b>Тема 7.7. Правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	2
	1   Баскетбол – техника игры.		
	<b>Практические занятия:</b>	3	
	1   Учебная игра с заданием.		
	2   Двусторонняя игра по правилам в баскетболе – зачет.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	2	
	2   Подготовка рефератов и докладов на тему: «Судейство, организация и правила игры по баскетболу».		
<b>Раздел 8. П.П.Ф.П.</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 8.1. Развитие выносливости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	2
	1   Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физ.воспитания.		
	<b>Практические занятия:</b>	2	
	1   Упражнения на развитие общей выносливости.		
	2   Упражнения на развитие статической выносливости.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	2	
	1   Выполнение домашних заданий: бег слабой и средней интенсивности. О.Р.У.		
<b>Тема 8.2. Развитие точности и ловкости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	2
	1   ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		
	<b>Практические занятия:</b>	4	
	1   Упражнения на развитие точности.		
	2   Упражнения на развитие ловкости движения.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	2	
	1   Подготовка рефератов и докладов по темам: «Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов».		



Министерство образования Тульской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины

Условное обозначение: РП ОУД.06 23.02.03

Редакция № 1  
Изменение №\_\_

Лист 19 из 26

Контрольный экз.

<b>Тема 8.3. Развитие быстроты и координационных способностей</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		2
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Упражнения на развитие быстроты движений и реакций.		
	2	Упражнения на развитие координационных движений		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
<b>Тема 8.4. Развитие гибкости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		2
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Упражнения на развитие гибкости.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
<b>Тема 8.5. Развитие силы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		2
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Упражнения на развитие мышечной силы.		
<b>Раздел 9. Спортивные игры: настольный теннис</b>			<b>24</b>	
<b>Тема 9.1. Техника игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	1	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису.		2
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Способы держания ракетки.		
<b>Тема 9.2. Вращение мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	1	Настольный теннис – правила игры.		2
	<b>Практические занятия:</b>		4	



Министерство образования Тульской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины  
Условное обозначение: РП ОУД.06 23.02.03

Редакция № 1  
Изменение №\_\_

Лист 20 из 26

Контрольный экз.

	1	Верхнее вращение.		
	2	Нижнее вращение.		
<b>Тема 9.3. Виды ударов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	2
	1	Упражнения для развития ловкости.		
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Обучение техники толчком.		
	2	Обучение техники верхним и нижним вращением; сверхкрученным ударом.		
<b>Тема 9.4. Подача мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	2
	1	Подача мяча в игре по настольному теннису.		
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Обучение техники подачи мяча: толчком, накатом, подрезкой.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
1	Выполнение домашних заданий: игровые упражнения.			
<b>Тема 9.5. Тактика игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	2
	1	Настольный теннис – правила игры.		
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Закрепление техники тактических действий: промежуточные, атакующие, защитные удары.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
1	Выполнение домашних заданий: игровые упражнения.			
<b>Тема 9.6. Правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	2
	1	Закрепление техники игры.		
	<b>Практические занятия:</b>		4	
	1	Учебная игра с заданием.		
	2	Двусторонняя игра по правилам - зачет.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		4	
1	Выполнение домашних заданий: подготовка к соревнованиям.			
2	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Организация, судейство, правила игры в настольный теннис».			

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение: <b>РП ОУД.06 23.02.03</b>	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	<b>Лист 21 из 26</b> <b>Контрольный экз.</b>

		<b>Всего:</b>	<b>234</b>	
--	--	---------------	------------	--

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение: <b>РП ОУД.06 23.02.03</b>	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 22 из 26 <b>Контрольный экз.</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего в свой состав:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- учебно-наглядные пособия по физической культуре и спорту;
- стенды по технике безопасности;
- спортивный инвентарь:

мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные; гимнастические маты; канат для лазанья; гири; гантели; штанга; волейбольная сетка; баскетбольные щиты; стол теннисный; теннисные ракетки; шарики теннисные; гимнастический конь; гимнастический козёл; обручи; набивные мячи; легкоатлетические барьеры; гимнастическая скамейка; шведская стенка; лыжный инвентарь; перекладина.

- тренажеры (беговая дорожка, велотренажёр, тренажер для пресса, тренажер для силовой подготовки).

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением, имеющим выход в сеть Интернет;
- мультимедиа проектор;
- принтер.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособия для студентов СПО. — М.: Ф и С, 2014 г.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. - М.: Просвещение 2012 г.
3. Башаева А.А. Физическая культура: учебное пособие – М.: Акадкмия 2015 г.

**Дополнительные источники:**

3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания М.: Просвещение 2012 г..
4. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М.: Просвещение 2005.

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение: <b>РП ОУД.06 23.02.03</b>	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	<b>Лист 23 из 26</b> <b>Контрольный экз.</b>

**Интернет – источники:**

1. Воспитание физических качеств. [Электронный ресурс] /URL:www.fizkultura.ru./node/51/
2. Физическая культура один из факторов здорового образа жизни. [Электронный ресурс] /URL:www / krasgma.ru/ ar 234-page3/html/
3. Профилактика спортивного травматизма. [Электронный ресурс] /URL: readbooks.com/book/188/6801.html.
4. ППФП – специальная физическая подготовка учащихся. [Электронный ресурс] /URL:www/gubkin.ru/fakulty/humanities/chais\_and\_depertament phizical\_education/lecture8.php.

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение: <b>РП ОУД.06 23.02.03</b>	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	<b>Лист 24 из 26</b> <b>Контрольный экз.</b>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, выполнения контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b><u>Личностных:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>▪ сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности;</li> <li>▪ потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>▪ приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>▪ формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</li> <li>▪ готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>▪ способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>▪ способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> <li>▪ формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- практические занятия</li> <li>- выполнение самостоятельной работы</li> <li>- оценка рефератных работ</li> <li>- сдача нормативов</li> </ul>



Министерство образования Тульской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины  
Условное обозначение: РП ОУД.06 23.02.03

Редакция № 1  
Изменение №\_\_

Лист 25 из 26  
Контрольный экз.

<ul style="list-style-type: none"><li>▪ эффективно разрешать конфликты;</li><li>▪ принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li><li>▪ умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li><li>▪ патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li><li>▪ готовность к служению Отечеству, его защите.</li></ul>	
<p><b><u>Метапредметных:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li><li>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li><li>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ;</li><li>- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической форме формирования навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li><li>- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- практические занятия</li><li>- оценка рефератных работ</li><li>- выполнение самостоятельной работы</li><li>- сдача нормативов</li></ul>
<p><b><u>Предметных:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации ЗОЖ, активного отдыха и досуга;</li><li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li><li>- владение основными способами самоконтроля</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- практические занятия</li><li>- выполнение самостоятельной работы</li><li>- сдача нормативов</li></ul>



Министерство образования Тульской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: Рабочая программа учебной  
дисциплины  
Условное обозначение: РП ОУД.06 23.02.03

Редакция № 1  
Изменение №\_\_

Лист 26 из 26  
Контрольный  
экз.

индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).