	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОУД.06 15.01.05	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №1</i>	Лист 1 из 22 <b>Экз. контрольный</b>

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по У и НМР

О.А. Евтехова

01.09.2021 г.


## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
по профессии **15.01.05**

**Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))**  
на базе основного общего образования  
очная форма обучения

2021 г.

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области</b> <b>«Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОУД.06 15.01.05	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №1</i>	<b>Лист 2 из 22</b> <b>Экз. контрольный</b>

### Лист согласования

**Организация-разработчик:**

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

**Разработчик:**

Скоматин Сергей Сергеевич, преподаватель ГПОУ ТО «ДПК».

### СОГЛАСОВАНО

на заседании предметной (цикловой) комиссии общеобразовательных и общепрофессиональных дисциплин № 1


Протокол № 01

от 01.09.2021 г.

Председатель ПЦК М. В. Кузнецова


**Эксперт:**

Методист ГПОУ ТО «ДПК» А.В. Попова

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области</b> <b>«Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОУД.06 15.01.05	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №1</i>	<b>Лист 3 из 22</b> <b>Экз. контрольный</b>

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области</b> <b>«Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОУД.06 15.01.05	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №1</i>	<b>Лист 4 из 22</b> <b>Экз. контрольный</b>

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

#### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом министерства образования и науки РФ от 17.05.2012г. № 413 (с изменениями и дополнениями)), с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016г. №2/16-з)), примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»), протокол № 3 от 21 июля 2015 г.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии **15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))**, входящей в укрупнённую группу **15.00.00 Машиностроение**.


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

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области</b> <b>«Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОУД.06 15.01.05	Редакция № 1 Изменение №1	Лист 5 из 22 Экз. контрольный


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 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.


	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области</b> <b>«Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОУД.06 15.01.05	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №1</i>	<b>Лист 6 из 22</b> <b>Экз. контрольный</b>

### **Метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, 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, 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 физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 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;
- для слепых и слабовидящих обучающихся:  
сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:  
овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области</b> <b>«Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОУД.06 15.01.05	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №1</i>	<b>Лист 7 из 22</b> <b>Экз. контрольный</b>

- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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


Объем образовательной нагрузки - **234** часа, в том числе:

во взаимодействии с преподавателем - **234** часа;

из них:

теоретические занятия – 2 часа;

практические занятия – 232 часа.

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области</b> <b>«Донской политехнический колледж»</b>	
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОУД.06 15.01.05	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №1</i>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной нагрузки</b>	<b>234</b>
<b>Всего во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>234</b>
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	232
<i>Промежуточная аттестация проводится в форме</i>	<b>зачета</b>





Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОУД.06 15.01.05	Редакция № 1 Изменение №1	Лист 9 из 22
	Экз. контрольный	

## 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>60</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>	32	
	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>Тема 1.2. Метание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		12
	1 Техника метания гранаты		
	<b>Практические занятия:</b>		
	1 Метание малого мяча в цель с места, с небольшого разбега и полного разбега.		
	2 Обучение техники метания гранаты с места, с полного разбега.		
	3 Закрепление техники метания гранаты. Зачет – метание гранаты (500 гр.- девушки); (700 гр. - юноши).		
4 Обучение техники толкание ядра с места, с прыжком.			
<b>Тема 1.3. Прыжки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		12
	1 Техника прыжка в длину с разбега, с места; техника прыжка в высоту.		
	<b>Практические занятия:</b>		
1 Совершенствование техники прыжка в длину «согнув ноги» с подбором индиви-			



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

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины  
 Условное обозначение: РП ОУД.06 15.01.05

Редакция № 1  
 Изменение №1

Лист 10 из 22  
 Экз. контрольный

		дуального 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>Тема 1.4.</b> <b>Полоса препятствий</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Преодоление полосы препятствий.	
	<b>Практические занятия:</b>		2
	1	Ознакомление с отдельными препятствиями и со всей полосой.	
<b>Раздел 2.</b> <b>Гимнастика</b>			<b>22</b>
<b>Тема 2.1.</b> <b>Строевые упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Характеристика гимнастики, её виды и разновидности.	
	<b>Практические занятия:</b>		2
	1	Совершенствование строевых упражнений на месте: построение, повороты, размыкание и смыкание. Строевые упражнения в движении.	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Разновидности О.Р.У с предметами и без предметов.	
	<b>Практические занятия:</b>		2
	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.</b> <b>Упражнения на перекладине</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Техника безопасности на спортивных снарядах.	
	<b>Практические занятия:</b>		6
	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.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		



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

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины  
 Условное обозначение: РП ОУД.06 15.01.05

Редакция № 1  
 Изменение №1

Лист 11 из 22  
 Экз. контрольный

<b>Упражнения на брусках</b>	1	Гимнастические элементы на брусках.	
	<b>Практические занятия:</b>		4
	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.	
	<b>Практические занятия:</b>		2
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.	
	<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>Тема 2.7. Акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Акробатические элементы в гимнастике.	
	<b>Практические занятия:</b>		2
	1	Кувырок вперед, назад; с прыжком.	
2	Стойка: на руках и голове (с помощью) - для юношей; на лопатках «березка»; мостик - для девушек.		
<b>Раздел 3. Спортивные игры: футбол</b>			<b>16</b>
<b>Тема 3.1. Техника ударов по мячу и остановка мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Изучение техники ударов по мячу.	
	<b>Практические занятия:</b>		4
	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 15.01.05

Редакция № 1  
Изменение №1

Лист 12 из 22  
Экз. контрольный

<b>Тема 3.2. Техника ведения мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Изучение техники ведения мяча.	
	<b>Практические занятия:</b>		2
<b>Тема 3.3. Техника отбора мяча и обманные движения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Отбор мяча у соперника.	
	<b>Практические занятия:</b>		4
<b>Тема 3.4. Техника игры вратаря</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Действие вратаря в команде.	
	<b>Практические занятия:</b>		2
<b>Тема 3.5. Тактика игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Тактика игры, защиты и нападения в футболе.	
	<b>Практические занятия:</b>		2
<b>Тема 3.6. Правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Терминология игры. Правила игры.	
	<b>Практические занятия:</b>		2
<b>Раздел 4. Спортивные игры: волейбол</b>	1		28
	Учебная игра с заданием. Двусторонняя игра по правилам - зачет		
<b>Тема 4.1. Совершенствование техники</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Особенности организации и проведения занятий по волейболу.	
	<b>Практические занятия:</b>		4
	1	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов.	



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

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины  
Условное обозначение: РП ОУД.06 15.01.05

Редакция № 1  
Изменение №1

Лист 13 из 22  
Экз. контрольный

<b>Тема 4.2.</b> <b>Подача мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Особенности организации и проведения занятий по волейболу.	
	<b>Практические занятия:</b>		4
<b>Тема 4.3.</b> <b>Прием мяча</b>	1	Закрепление техники подачи мяча: верхняя, нижняя, боковая.	
	<b>Практические занятия:</b>		4
	1	Закрепление техники приема мяча сверху двумя руками.	
	2	Закрепление техники приема мяча снизу двумя руками.	
<b>Тема 4.4.</b> <b>Нападающий удар</b>	3	Прием мяча от сетки с последующим выводом его в зону своей команды.	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Тактика нападающего удара.	
	<b>Практические занятия:</b>		4
<b>Тема 4.5.</b> <b>Блокирование нападающего удара</b>	1	Обучение и закрепление техники нападающего удара через сетку.	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Тактика блокирующего удара.	
	<b>Практические занятия:</b>		2
<b>Тема 4.6.</b> <b>Тактика игры</b>	1	Обучение и закрепление техники блокирования нападающего удара.	
	2	Блокирование нападающего удара (одиночное и вдвоем), страховка.	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Тема 4.7.</b> <b>Правила игры</b>	1	Тактика игры в волейболе.	
	<b>Практические занятия:</b>		4
	1	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия.	
<b>Тема 4.7.</b> <b>Правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Терминология игры. Правила игры.	
	<b>Практические занятия:</b>		6
	1	Учебная игра с заданием.	
	2	Двусторонняя игра по правилам – зачет.	



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

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины  
Условное обозначение: РП ОУД.06 15.01.05

Редакция № 1  
Изменение №1

Лист 14 из 22  
Экз. контрольный

<b>Раздел 5. Общефизическая подготовка /ОФП/</b>		<b>36</b>
<b>Тема 5.1. Упражнения на выносливость</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1	Воспитание выносливости с помощью физических упражнений.
	<b>Практические занятия:</b>	
	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: поднятие туловища из положения лежа на время- зачет.	
<b>Тема 5.2. Упражнение на снарядах и тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1	Техника безопасности на снарядах.
	<b>Практические занятия:</b>	
	1	Упражнения на перекладине: высокая перекладина – юноши; низкая перекладина – девушки.
2	Упражнения на тренажерах: велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамейка.	
<b>Тема 5.3. Упражнения для силы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1	Развитие физических качеств с помощью силовой подготовки.
	<b>Практические занятия</b>	
	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>Раздел 6. Спортивные игры: баскетбол</b>		<b>28</b>
<b>Тема 6.1. Совершенствование техники</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1	Техника безопасности на уроках по спортивным играм.
	<b>Практические занятия:</b>	
		<b>4</b>



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

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины  
 Условное обозначение: РП ОУД.06 15.01.05

Редакция № 1  
 Изменение №1

Лист 15 из 22  
 Экз. контрольный

	1	Техника передвижений, остановок, поворотов.	
<b>Тема 6.2.</b> <b>Ведение мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Баскетбол – техника игры.	
	<b>Практические занятия:</b>		6
	1	Ведение мяча различными способами: правой, левой рукой в движении.	
	2	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	
<b>Тема 6.3.</b> <b>Передача и ловля мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Баскетбол – техника игры.	
	<b>Практические занятия:</b>		6
	1	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой: верхняя, нижняя.	
	2	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками: от груди, из-за головы.	
<b>Тема 6.4.</b> <b>Броски мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Баскетбол – техника игры.	
	<b>Практические занятия:</b>		4
	1	Техника бросков мяча: с места, в движении.	
	2	Броски мяча с разных точек; штрафные броски.	
<b>Тема 6.5.</b> <b>Техника защитных действий</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Баскетбол – техника игры.	
	<b>Практические занятия:</b>		2
	1	Техника владения мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	
	2	Зонная защита.	
<b>Тема 6.6.</b> <b>Тактика игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Баскетбол – техника игры.	
	<b>Практические занятия:</b>		2
<b>Тема 6.7.</b>	<b>Содержание учебного материала</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 15.01.05

Редакция № 1  
 Изменение №1

Лист 16 из 22  
 Экз. контрольный

<b>Правила игры</b>	1	Баскетбол – техника игры.	
	<b>Практические занятия:</b>		4
	1	Учебная игра с заданием.	
	2	Двусторонняя игра по правилам в баскетболе – зачет.	
<b>Раздел 7. П.П.Ф.П.</b>			<b>24</b>
<b>Тема 7.1. Развитие выносливости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физ.воспитания	
	<b>Практические занятия:</b>		6
	1	Упражнения на развитие общей выносливости.	
	2	Упражнения на развитие статической выносливости.	
<b>Тема 7.2. Развитие точности и ловкости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.	
	<b>Практические занятия:</b>		6
	1	Упражнения на развитие точности.	
	2	Упражнения на развитие ловкости движения.	
<b>Тема 7.3. Развитие быстроты и координационных способностей</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.	
	<b>Практические занятия:</b>		2
	1	Упражнения на развитие быстроты движений и реакций.	
	2	Упражнения на развитие координационных движений	
<b>Тема 7.4. Развитие гибкости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.	
	<b>Практические занятия:</b>		2
	1	Упражнения на развитие гибкости.	
<b>Тема 7.5. Развитие силы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.	
	<b>Практические занятия:</b>		8





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

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины  
Условное обозначение: РП ОУД.06 15.01.05

Редакция № 1  
Изменение №1

Лист 17 из 22  
Экз. контрольный

	1	Упражнения на развитие мышечной силы.	
<b>Раздел 8. Спортивные игры: настольный теннис</b>			<b>20</b>
<b>Тема 8.1. Техника игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису.	
	<b>Практические занятия:</b>		2
	1	Способы держания ракетки.	
<b>Тема 8.2. Вращение мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Настольный теннис – правила игры.	
	<b>Практические занятия:</b>		4
	1	Верхнее вращение.	
<b>Тема 8.3. Виды ударов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Упражнения для развития ловкости.	
	<b>Практические занятия:</b>		2
	1	Обучение техники толчком.	
<b>Тема 8.4. Подача мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Подача мяча в игре по настольному теннису.	
	<b>Практические занятия:</b>		2
	1	Обучение техники подачи мяча: толчком, накатом, подрезкой.	
<b>Тема 8.5. Тактика игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Настольный теннис – правила игры.	
	<b>Практические занятия:</b>		2
	1	Закрепление техники тактических действий: промежуточные, атакующие, защитные удары.	



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

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины  
Условное обозначение: РП ОУД.06 15.01.05


Редакция № 1  
Изменение №1

Лист 18 из 22  
Экз. контрольный

<b>Тема 8.6.</b> <b>Правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Закрепление техники игры.	
	<b>Практические занятия:</b>		8
	1	Учебная игра с заданием.	
	2	Двусторонняя игра по правилам - зачет.	
		<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 Тульской области</b> <b>«Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОУД.06 15.01.05	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №1</i>	<b>Лист 19 из 22</b> <b>Экз. контрольный</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**

##### **Основная литература:**


1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования М.: Издательский центр «Академия» - 2018

##### **Дополнительная литература**

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М.: ИЦ «Академия» - 2014
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания М.: Просвещение 2012 г.

##### **Интернет – источники:**


1. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> - научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"
2. <http://kzg.narod.ru> - журнал «Культура здоровой жизни»

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области</b> <b>«Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОУД.06 15.01.05	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №1</i>	<b>Лист 20 из 22</b> <b>Экз. контрольный</b>

3. <http://teoriya.ru/ru> - журнал «Теория и практика физической культуры».
4. <https://spo.1sept.ru/urok> "Я иду на урок физкультуры"
5. <http://www.fizkult-ura.ru> «ФизкультУра»
6. <http://www.kazedu.kz> Комплекс упражнений по физической культуре
7. <http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm> Примерный комплекс упражнений при нарушении осанки
8. [http://ilive.com.ua/sports/uprazhneniya-dlya-detey-s-dcp\\_88949i15913.html](http://ilive.com.ua/sports/uprazhneniya-dlya-detey-s-dcp_88949i15913.html) Упражнения для детей с ДЦП. Лечебная физкультура при ДЦП  
<http://www.parentakademy.ru/malysh/gymnastic/13.html> Упражнения для детей с предметами (мяч, скакалка, гантели)
9. <http://sport-men.ru> Обучение игры в баскетбол. Обучение технике финиша. Обучение технике плавания
10. <http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html> Комплексы ЛФК. Комплексы аутогенной тренировки и релаксации на уроке физической культуры
11. <https://clck.ru/LbZS9> Электронные учебники по физической культуре
12. [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/) Физическая культура студента. Электронный учебник.
13. <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
14. <https://fk-i-s.ru/> Физическая культура и спорт

### Интернет-ресурсы


1. <https://minsport.gov.ru> (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. <https://edu.ru> (Федеральный портал «Российское образование»).
3. <https://olympic.ru> (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. <https://docs.cntd.ru/document/901853132> (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)
5. <https://user.gto.ru> –ГТО «Готов к труду и обороне».

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области</b> <b>«Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОУД.06 15.01.05	Редакция № 1 Изменение №1	Лист 21 из 22 Экз. контрольный

#### 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.

<b>Результаты обучения</b> <b>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы</b> <b>контроля и</b> <b>оценки</b> <b>результатов</b> <b>обучения</b>
<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, 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- практические занятия</li> <li>- оценка рефератных работ</li> <li>- сдача нормативов</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-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- практические занятия</li> <li>- оценка рефератных работ</li> <li>- сдача нормативов</li> </ul>

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области</b> <b>«Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОУД.06 15.01.05	Редакция № 1 Изменение №1	Лист 22 из 22 Экз. контрольный

<p>познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической формированию навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.</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 здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</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 индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>- для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;</li> <li>- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;</li> <li>- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;</li> <li>- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- практические занятия</li> <li>- сдача нормативов</li> </ul>