	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП УД.06 13.02.11	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	Лист 1 из 26 Контрольный экз.


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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ УД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена
 по специальности

**13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и
 электромеханического оборудования (по отраслям)**
 на базе основного общего образования
 очная форма обучения

2017 г.

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП УД.06 13.02.11	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	Лист 2 из 26 Контрольный экз.

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 № 1
 от 05.09.2017 г.

Председатель ПЦК: Н.Н. Родичкина


Эксперт:

Методист ГПОУ ТО «ДПК» Коробова Л.В.

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП УД.06 13.02.11	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	Лист 3 из 26 Контрольный экз.

СОДЕРЖАНИЕ

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

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП УД.06 13.02.11	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 4 из 26 Контрольный экз.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)**, входящей в укрупнённую группу специальностей 13.00.00 Электро- и теплоэнергетика.

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.

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**:


	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП УД.06 13.02.11	Редакция № 1 Изменение № ___	Лист 5 из 26 Контрольный экз.

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.

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

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП УД.06 13.02.11	Редакция № 1 Изменение № __	Лист 6 из 26 Контрольный экз.

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 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.

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»	
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП УД.06 13.02.11	Редакция № 1 Изменение № __

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	234
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	156
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	154
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	78
в том числе:	
подготовка рефератов и докладов,	27
выполнение домашних заданий	51
<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 УД.06 13.02.11

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
Раздел 1. Легкая атлетика		48	
Тема 1.1. Бег	Содержание учебного материала		2
	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
	Практические занятия:		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)	
Самостоятельная работа обучающихся:		4	
	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Правила соревнований в беге».		
	Выполнение домашних заданий: утренняя пробежка.		
Тема 1.2. Метание	Содержание учебного материала		2
	1	Техника метания гранаты	
	Практические занятия:		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.	
3	Закрепление техники метания гранаты. Зачет – метание гранаты (500 гр.- девушки); (700 гр. - юноши).		



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: РП УД.06 13.02.11

Редакция № 1
Изменение № __

Лист 9 из 26

Контрольный экз.

	4	Обучение техники толкание ядра с места, с прыжком.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
	1	Выполнение домашних заданий: изучение правил техники безопасности при проведении соревнований по метанию.		
Тема 1.3. Прыжки	Содержание учебного материала			
	1	Техника прыжка в длину с разбега, с места; техника прыжка в высоту.		2
	Практические занятия:		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.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Обязанности судейской коллегии».			
	Выполнение домашних заданий: разучивание техники прыжков.			
Тема 1.4. Полоса препятствий	Содержание учебного материала			
	1	Преодоление полосы препятствий.		2
	Практические занятия:		1	
	1	Ознакомление с отдельными препятствиями и со всей полосой.		
Раздел 2. Гимнастика			22	
Тема 2.1. Строевые упражнения	Содержание учебного материала			
	1	Характеристика гимнастики, её виды и разновидности.		2
	Практические занятия:		1	
	1	Совершенствование строевых упражнений на месте: построение, повороты, размыкание и смыкание. Строевые упражнения в движении.		
Тема 2.2.	Содержание учебного материала			
	1	Разновидности О.Р.У с предметами и без предметов.		2



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: **РП УД.06 13.02.11**

*Редакция № 1
Изменение № ___*

Лист 10 из 26

Контрольный экз.

Общеразвивающие упражнения	Практические занятия:		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).		
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Выполнение домашних заданий: утренняя гимнастика.		1	
Тема 2.3. Упражнения на перекладине	Содержание учебного материала			
	1	Техника безопасности на спортивных снарядах.		2
	Практические занятия:		2	
	1	Совершенствование висов: размахивание, подъём переворотом, подъём разгибом.		
		Зачет – подтягивание на высокой перекладине - юноши; подтягивание на нижней перекладине (поднимание и опускание туловища лежа на спине) - девушки.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
	Выполнение домашних заданий: подтягивание, упражнения на пресс.			
Тема 2.4. Упражнения на брусках	Содержание учебного материала			
	1	Гимнастические элементы на брусках.		2
	Практические занятия:		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.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
		Подготовка рефератов и докладов по темам: «Страховка и самостраховка при выполнении гимнастических упражнений».		
	Выполнение домашних заданий: занятия на тренажерах.			
Тема 2.5.	Содержание учебного материала			



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: **РП УД.06 13.02.11**

*Редакция № 1
Изменение № __*

Лист 11 из 26

Контрольный экз.

Лазанье по канату	1	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1	2
	Практические занятия:			4
1	Закрепление лазанья по канату: в висе на согнутых руках, лазанье в три приёма; лазанье в два приёма.		2	
Тема 2.6. Опорные прыжки	Содержание учебного материала			2
	1	Виды гимнастических прыжков.		
	Практические занятия:			
	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Способы регулирования физических нагрузок».			
Тема 2.7. Акробатика	Содержание учебного материала		3	2
	1	Акробатические элементы в гимнастике.		
	Практические занятия:			
	1	Кувырок вперед, назад; с прыжком.		
	2	Стойка: на руках и голове (с помощью) - для юношей; на лопатках «березка»; мостик - для девушек.		
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Выполнение домашних заданий: занятия на тренажерах.		1	



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: **РП УД.06 13.02.11**

*Редакция № 1
Изменение № __*

Лист 12 из 26

Контрольный экз.

Раздел 3. Спортивные игры: футбол		20	
Тема 3.1. Техника ударов по мячу и остановка мяча	Содержание учебного материала		
	1 Изучение техники ударов по мячу.		2
	Практические занятия:	2	
	1 Удары по мячу ногой, удары головой на месте и в прыжке.		
	2 Остановка мяча ногой, грудью.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	1	
	Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры.		
Тема 3.2. Техника ведения мяча	Содержание учебного материала		
	1 Изучение техники ведения мяча.		2
	Практические занятия:	2	
	1 Ведение мяча левой и правой ногой, без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	1	
	Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры.		
Тема 3.3. Техника отбора мяча и обманные движения	Содержание учебного материала		
	1 Отбор мяча у соперника.		2
	Практические занятия:	2	
	1 Техника отбора мяча у противника. Элементы обманных движений.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	1	
	Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры.		
Тема 3.4. Техника игры вратаря	Содержание учебного материала		
	1 Действие вратаря в команде.		2
	Практические занятия:	1	
	1 Стойка вратаря, его действия.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	1	
	Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры.		



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: **РП УД.06 13.02.11**

Редакция № 1
Изменение № __

Лист 13 из 26

Контрольный экз.

Тема 3.5. Тактика игры	Содержание учебного материала		1	2
	1	Тактика игры, защиты и нападения в футболе.		
	Практические занятия:			
	1	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия.		
Тема 3.6. Правила игры	Содержание учебного материала		2	2
	1	Терминология игры. Правила игры.		
	Практические занятия:			
	1	Учебная игра с заданием. Двусторонняя игра по правилам - зачет		
Раздел 4. Спортивные игры: волейбол	Самостоятельная работа обучающихся:		4	26
	Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры.			
	Содержание учебного материала			
	1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Влияние игровых упражнений на развитие волевых качеств».		
Тема 4.1. Совершенство вание техники	Содержание учебного материала		1	2
	1	Особенности организации и проведения занятий по волейболу.		
	Практические занятия:			
	1	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов.		
Тема 4.2. Подача мяча	Самостоятельная работа обучающихся:		1	2
	Выполнение домашних заданий: овладение и совершенствование игры волейбол.			
	Содержание учебного материала			
	1	Особенности организации и проведения занятий по волейболу.		
Тема 4.2. Подача мяча	Практические занятия:		2	2
	1	Закрепление техники подачи мяча: верхняя, нижняя, боковая.		
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Выполнение домашних заданий: прыжки через скакалку.			
	Содержание учебного материала			



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: **РП УД.06 13.02.11**

*Редакция № 1
Изменение №__*

Лист 14 из 26

Контрольный экз.

Тема 4.3. Прием мяча	1	Особенности организации и проведения занятий по волейболу.		2
	Практические занятия:		4	
	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
Выполнение домашних заданий: изучение упражнений для координационных способностей. Самоконтроль при занятиях.				
Тема 4.4. Нападающий удар	Содержание учебного материала			2
	1	Тактика нападающего удара.	1	
	Практические занятия:			
	1	Обучение и закрепление техники нападающего удара через сетку.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		1	
Выполнение домашних заданий: упражнения со скакалкой.				
Тема 4.5. Блокирование нападающего удара	Содержание учебного материала			2
	1	Тактика блокирующего удара.	2	
	Практические занятия:			
	1	Обучение и закрепление техники блокирования нападающего удара.		
	2	Блокирование нападающего удара (одиночное и вдвоем), страховка.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		1	
	Выполнение домашних заданий: упражнения со скакалкой.			
Подготовка рефератов и докладов по темам: «Самоконтроль, страховка и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми».				
Тема 4.6. Тактика игры	Содержание учебного материала			2
	1	Тактика игры в волейболе.	2	
	Практические занятия:			
	1	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		1	
Выполнение домашних заданий: изучение правил игры.				



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: **РП УД.06 13.02.11**

*Редакция № 1
Изменение №__*

Лист 15 из 26

Контрольный экз.

Тема 4.7. Правила игры	Содержание учебного материала		2	
	Терминология игры. Правила игры.			
	Практические занятия:			
	1	Учебная игра с заданием.		
	2	Двусторонняя игра по правилам – зачет.		
	Самостоятельная работа обучающихся:			
Выполнение домашних заданий: подготовка к соревнованиям.		2		
Раздел 5. Лыжная подготовка			6	
Тема 5.1. Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала		4	2
	1	Ознакомление с техникой безопасности на уроках лыжной подготовки.		
	Практические занятия:			
	1	Закрепление техники одновременного, попеременного хода.		
	2	Закрепление техники перехода с попеременных ходов на одновременные.		
	3	Подъём ступающим и скользящим шагом.		
	4	Горная техника: спуски, торможения, повороты.		
	5	Прохождение дистанции на выносливость: юноши - 5 км; девушки - 3 км.		
Самостоятельная работа обучающихся:		2		
Подготовка рефератов и докладов по темам: «Первая помощь при травмах и обморожениях».				
Раздел 6. Общефизическая подготовка /ОФП/			44	
Тема 6.1. Упражнения на выносливость	Содержание учебного материала		10	2
	1	Воспитание выносливости с помощью физических упражнений.		
	Практические занятия:			
	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.			



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: **РП УД.06 13.02.11**

*Редакция № 1
Изменение №__*

Лист 16 из 26

Контрольный экз.

	3	Выполнение скоростно-силовых упражнений: прыжки, многоскоки, приседания.	4	
	4	Упражнения со скакалкой – зачет.		
	5	Упражнение на пресс: поднимание туловища из положения лежа на время-зачет.		
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Выполнение домашних заданий: утренняя пробежка; работа на пресс.			
Тема 6.2. Упражнение на снарядах и тренажерах	Содержание учебного материала		6	2
	1	Техника безопасности на снарядах.		
	Практические занятия:			
	1	Упражнения на перекладине: высокая перекладина – юноши; низкая перекладина – девушки.		
	2	Упражнения на тренажерах: велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамейка.		
	Самостоятельная работа обучающихся:			
Подготовка рефератов и докладов по темам: «Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий О.Ф.П.».		4		
Тема 6.3. Упражнения для силы	Содержание учебного материала		14	2
	1	Развитие физических качеств с помощью силовой подготовки.		
	Практические занятия			
	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.		
Самостоятельная работа обучающихся:		6		
Выполнение домашних заданий: самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.				
Раздел 7. Спортивные игры: баскетбол			24	
Тема 7.1.	Содержание учебного материала			



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: **РП УД.06 13.02.11**

Редакция № 1
Изменение № __

Лист 17 из 26

Контрольный экз.

Совершенствован ие техники	1	Техника безопасности на уроках по спортивным играм.	1	2
	Практические занятия:			
Тема 7.2. Ведение мяча	1	Техника передвижений, остановок, поворотов.	3	2
	Содержание учебного материала			
	1	Баскетбол – техника игры.		
	Практические занятия:			
	1	Ведение мяча различными способами: правой, левой рукой в движении.		
	2	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
	Самостоятельная работа обучающихся:			2
Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры в баскетболе.				
Тема 7.3. Передача и ловля мяча	Содержание учебного материала		3	2
	1	Баскетбол – техника игры.		
	Практические занятия:			
	1	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой: верхняя, нижняя.		
	2	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками: от груди, из-за головы.		
3	Ловля мяча после отскока от пола и щита двумя руками в прыжке.			
Тема 7.4. Броски мяча	Содержание учебного материала		4	2
	1	Баскетбол – техника игры.		
	Практические занятия:			
	1	Техника бросков мяча: с места, в движении.		
	2	Броски мяча с разных точек; штрафные броски.		
	Самостоятельная работа обучающихся:			2
Выполнение домашних заданий: выполнение упражнений для координационных способностей. Подготовка рефератов и докладов по темам: «Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями».				
Тема 7.5. Техника	Содержание учебного материала		0	2
	1	Баскетбол – техника игры.		
Практические занятия:				



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: **РП УД.06 13.02.11**

Редакция № 1
Изменение № __

Лист 18 из 26

Контрольный экз.

защитных действий	1	Техника владения мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).			
	2	Зонная защита.			
Тема 7.6. Тактика игры	Содержание учебного материала				
	1	Баскетбол – техника игры.			2
	Практические занятия:		2		
	1	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия.			
	Самостоятельная работа обучающихся:		2		
Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры в баскетболе.					
Тема 7.7. Правила игры	Содержание учебного материала				
	1	Баскетбол – техника игры.			2
	Практические занятия:		3		
	1	Учебная игра с заданием.			
	2	Двусторонняя игра по правилам в баскетболе – зачет.			
	Самостоятельная работа обучающихся:		2		
Выполнение домашних заданий: подготовка к городским соревнованиям.					
Подготовка рефератов и докладов на тему: «Судейство, организация и правила игры по баскетболу».					
Раздел 8. П.П.Ф.П.			20		
Тема 8.1. Развитие выносливости	Содержание учебного материала				
	1	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физ.воспитания			2
	Практические занятия:		2		
	1	Упражнения на развитие общей выносливости.			
	2	Упражнения на развитие статической выносливости.			
Самостоятельная работа обучающихся:		2			
Выполнение домашних заданий: бег слабой и средней интенсивности. О.Р.У.					
Тема 8.2. Развитие точности	Содержание учебного материала				
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.			2



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: **РП УД.06 13.02.11**

*Редакция № 1
Изменение № __*

Лист 19 из 26

Контрольный экз.

и ловкости	Практические занятия:		4	
	1	Упражнения на развитие точности.		
	2	Упражнения на развитие ловкости движения.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
Подготовка рефератов и докладов по темам: «Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов».				
Тема 8.3. Развитие быстроты и координационных способностей	Содержание учебного материала			2
	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.			
	Практические занятия:		2	
	Упражнения на развитие быстроты движений и реакций.			
	Упражнения на развитие координационных движений		2	
	Самостоятельная работа обучающихся:			
Выполнение домашних заданий: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры.				
Тема 8.4. Развитие гибкости	Содержание учебного материала			2
	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.			
	Практические занятия:		2	
	Упражнения на развитие гибкости.			
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
Подготовка рефератов и докладов по темам: «Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов».				
Тема 8.5. Развитие силы	Содержание учебного материала			2
	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.			
	Практические занятия:		2	
Упражнения на развитие мышечной силы.				
Раздел 9. Спортивные игры: настольный теннис			24	
	Содержание учебного материала			



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: РП УД.06 13.02.11

Редакция № 1
Изменение № __

Лист 20 из 26

Контрольный экз.

Тема 9.1. Техника игры	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису.		2
	Практические занятия:	2	
	Способы держания ракетки.		
Перемещения игрока: на выпадах, 1-2 шажные перемещения.			
Тема 9.2. Вращение мяча	Содержание учебного материала		2
	Настольный теннис – правила игры.	2	
	Практические занятия:		
	Верхнее вращение.		
Нижнее вращение.			
Тема 9.3. Виды ударов	Содержание учебного материала		2
	Упражнения для развития ловкости.	4	
	Практические занятия:		
	Обучение техники толчком.		
Обучение техники верхним и нижним вращением; сверхкрученным ударом.			
Тема 9.4. Подача мяча	Содержание учебного материала		2
	Подача мяча в игре по настольному теннису.	2	
	Практические занятия:		
	Обучение техники подачи мяча: толчком, накатом, подрезкой.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
Выполнение домашних заданий: игровые упражнения.			
Тема 9.5. Тактика игры	Содержание учебного материала		2
	Настольный теннис – правила игры.	2	
	Практические занятия:		
	Закрепление техники тактических действий: промежуточные, атакующие, защитные удары.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
Выполнение домашних заданий: игровые упражнения.			
Тема 9.6. Правила игры	Содержание учебного материала		2
	Закрепление техники игры.		



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: РП УД.06 13.02.11

Редакция № 1
Изменение № __


Лист 21 из 26

Контрольный экз.

	Практические занятия:	4	
	Учебная игра с заданием.		
	Двусторонняя игра по правилам - зачет.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
	Выполнение домашних заданий: подготовка к соревнованиям.		
	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Организация, судейство, правила игры в настольный теннис».		
	Всего:	234	

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).

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП УД.06 13.02.11	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 22 из 26 Контрольный экз.

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.: Физкультура и спорт, 2014.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. - М.: Просвещение 2012.
3. Башаева А.А. Физическая культура: учебное пособие – М.: Академия 2015.

Дополнительные источники:

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

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП УД.06 13.02.11	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	Лист 23 из 26 Контрольный экз.

Интернет – источники:

1. Воспитание физических качеств. [Электронный ресурс] /UPL:www.fizkultura.ru./node/51/
2. Физическая культура один из факторов здорового образа жизни. [Электронный ресурс] /UPL:www / krasgma.ru/ ar 234-page3/html/
3. Профилактика спортивного травматизма. [Электронный ресурс] /UPL: readbooks.com/book/188/6801.html.
4. ППФП – специальная физическая подготовка учащихся. [Электронный ресурс] /UPL:www/gubkin.ru/fakulty/humanities/chais_and_depertament phizical_education/lecture8.php.
5. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
6. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
7. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
8. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)



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><u>Личностных:</u></p> <ul style="list-style-type: none">▪ готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;▪ сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности;▪ 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 деятель-	<ul style="list-style-type: none">- практические занятия- выполнение самостоятельной работы- оценка рефератных работ- сдача нормативов



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: **РП УД.06 13.02.11**

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 25 из 26
Контрольный экз.

- ности, 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 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, экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-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;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

- практические занятия
- оценка рефератных работ
- выполнение самостоятельной работы
- сдача нормативов

Предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации ЗОЖ, 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

- практические занятия
- выполнение самостоятельной работы
- сдача нормативов



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: **РП УД.06 13.02.11**

Редакция № 1
Изменение № __

Лист 26 из 26
Контрольный экз.

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).