


|   |  |                               |
|---|--|-------------------------------|
|  | Министерство образования Тульской области<br>Государственное профессиональное образовательное учреждение<br>Тульской области «Донской политехнический колледж» |                               |
|   | Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b><br>Условное обозначение: <b>РП ОУД.06 13.02.11</b>   | Редакция № 1<br>Изменение №__ |


УТВЕРЖДАЮ  
 зам. директора по У и НМР  
 О.А. Евтехова  
 06.09.2018 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.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

2018 г.

|   |   |   |
|---|---|---|
|  | <b>Министерство образования Тульской области</b><br><b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b><br><b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b> |   |
|   | Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b><br>Условное обозначение: <b>РП ОУД.06 13.02.11</b>  | <i>Редакция № 1</i><br><i>Изменение №__</i> |

### Лист согласования

**Организация-разработчик:**

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

**Разработчик:**

Борькин Дмитрий Олегович, руководитель ф/в ГПОУ ТО «ДПК».

СОГЛАСОВАНО

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


Протокол № 01

от 06.09.2018 г.

Председатель ПЦК: Е. И. Кусова


**Эксперт:**

Методист ГПОУ ТО «ДПК» Коробова Л.В.

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|  | <b>Министерство образования Тульской области</b><br><b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b><br><b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b> |   |  |
|   | Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b><br>Условное обозначение: <b>РП ОУД.06 13.02.11</b>  | <i>Редакция № 1</i><br><i>Изменение №__</i> | <b>Лист 3 из 17</b><br><b>Контрольный экз.</b> |

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>              | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>7</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   | <b>14</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>16</b> |

|   |   |                               |                                  |
|---|---|-------------------------------|----------------------------------|
|  | <b>Министерство образования Тульской области</b><br><b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b><br><b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b> |                               |                                  |
|   | Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b><br>Условное обозначение: <b>РП ОУД.06 13.02.11</b>  | Редакция № 1<br>Изменение №__ | Лист 4 из 17<br>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)**.


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:

Содержание рабочей программы ориентировано 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.

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|  | <b>Министерство образования Тульской области</b><br><b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b><br><b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b> |   |  |
|   | Наименование документа: <b>Рабочая программа</b><br><b>учебной дисциплины</b><br>Условное обозначение: <b>РП ОУД.06 13.02.11</b>  | <i>Редакция № 1</i><br><i>Изменение №__</i> | <b>Лист 5 из 17</b><br><b>Контрольный экз.</b> |


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.

**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;

|   |   |                               |   |
|---|---|-------------------------------|---|
|  | <b>Министерство образования Тульской области</b><br><b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b><br><b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b> |                               |   |
|   | Наименование документа: <b>Рабочая программа</b><br><b>учебной дисциплины</b><br>Условное обозначение: <b>РП ОУД.06 13.02.11</b>  | Редакция № 1<br>Изменение №__ | Лист 6 из 17<br><b>Контрольный экз.</b> |


- 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 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:**

всего учебной нагрузки обучающегося 156 часов, в том числе:  
 во взаимодействии с преподавателем 156 часов.

|   |  |                               |                                  |
|---|--|-------------------------------|----------------------------------|
|  | Министерство образования Тульской области<br>Государственное профессиональное образовательное учреждение<br>Тульской области «Донской политехнический колледж» |                               |                                  |
|   | Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b><br>Условное обозначение: РП ОУД.06 13.02.11  | Редакция № 1<br>Изменение №__ | Лист 7 из 17<br>Контрольный экз. |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы  | <i>Объем часов</i> |
|---|--------------------|
| <b>Всего учебной нагрузки обучающегося</b>                                    | <b>156</b>         |
| <b>Нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>                            | <b>156</b>         |
| в том числе:  |                    |
| теоретические занятия   | <b>2</b>           |
| практические занятия  | <b>154</b>         |
| <i>Промежуточная 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 13.02.11

Редакция № 1  
Изменение № \_\_

Лист 8 из 17

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.<br/>Легкая атлетика</b>                 |   | <b>22</b>  |                  |
| Тема 1.1. Бег  | <b>Содержание учебного материала</b>  |  | 2                |
|  | 1   | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. |                  |
|  | <b>Практические занятия:</b>  |  | 8                |
|  | 1   | Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон, ускорение. Бег 60 м., 100м.   |                  |
|  | 2   | Челночный бег 3x10. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции: 2000 м.  |                  |
| Тема 1.2. Метание                                    | <b>Практические занятия:</b>  |  | 4                |
|  | 1   | Обучение технике метания гранаты. Совершенствование техники метания гранаты. Обучение технике толкания ядра.                                 |                  |
|  | 2   | Совершенствование техники толкания ядра.   |                  |
|  | <b>Практические занятия:</b>  |  | 8                |
|  | 1   | Прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега; прыжок в высоту.   |                  |
|  | 2   | Зачет: бег 2000м., метание гранаты, прыжок в длину с места.  |                  |
|  | 3   | Зачет: бег 3000м., метание гранаты, прыжок в длину с места.  |                  |
| <b>Раздел 2.<br/>Футбол</b>                          |   | <b>30</b>  |                  |
| Тема 2.1.<br>Техника ударов по мячу и остановка мяча | <b>Практические занятия:</b>  |  | 18               |
|  | 1   | Удары боковой частью лба, удары по мячу серединой лба в прыжке.  |                  |
|  | 2   | Удар по летящему мячу средней частью подъема, резаные удары, удары по мячу серединой лба.  |                  |
|  | 3   | Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек.   |                  |





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

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

*Редакция № 1  
Изменение № \_\_*

**Лист 9 из 17**

**Контрольный экз.**

|  |                              |   |           |
|--|------------------------------|---|-----------|
|  | 4                            | Удар головой с разбега, остановка катящегося мяча подошвой, остановка летящего мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью.   |           |
| Тема 2.2.<br>Техника ведения мяча                    | <b>Практические занятия:</b> |   | 4         |
|  | 1                            | Обучение технике ведения мяча. Двусторонняя игра в «Футбол».  |           |
|  | 2                            | Совершенствование техники ведения мяча.   |           |
| Тема 2.3.<br>Техника отбора мяча и обманные движения | <b>Практические занятия:</b> |   | 8         |
|  | 1                            | Обучение технике защитных действий (отбор мяча плечом в плечо, отбор мяча подкатом). Двусторонняя игра в «Футбол».  |           |
|  | 2                            | Совершенствование техники защитных действий (отбор мяча плечом в плечо, отбор мяча подкатом). Двусторонняя игра в «Футбол».   |           |
|  | 3                            | Обучение технике перемещений и владения мячом; совершенствование тактики игры. Двусторонняя игра в «Футбол».  |           |
| <b>Раздел 3.<br/>Спортивные игры:<br/>волейбол</b>   |                              |   | <b>26</b> |
| Тема 3.1<br>Совершенствование техники                | <b>Практические занятия:</b> |   | 4         |
|  | 1                            | Обучение технике приема и передачи мяча, совершенствование технике подачи мяча.   |           |
| Тема 3.2<br>Техника нападающего удара                | <b>Практические занятия:</b> |   | 4         |
|  | 1                            | Обучение технике нападающего удара: прямой, с переворотом, с поворотом туловища.  |           |
| Тема 3.3<br>Технике защитных действий                | <b>Практические занятия:</b> |   | 8         |
|  | 1                            | Обучение технике защитных действий: блокирование, индивидуальное, блокирование, групповое блокирование.<br>Совершенствование техники защитных действий: блокирование, индивидуальное, |           |



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

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

Редакция № 1  
Изменение № \_\_

Лист 10 из 17

Контрольный экз.

|  |                              |  |           |  |
|--|------------------------------|--|-----------|--|
|  |                              | блокирование, групповое блокирование.  |           |  |
|  | 3                            | Индивидуальные тактические действия в защите, групповые тактические действия в защите. Двусторонняя игра в «Волейбол».                                 |           |  |
| Тема 3.4<br>Тактика игры               | 1                            | Совершенствование тактики игры: действия в нападении, групповые действия в нападении. Двусторонняя игра в «Волейбол».                                  | 10        |  |
|  | 2                            | Двусторонняя игра в «Волейбол». Командные тактики действия в защите. Двусторонняя игра в «Волейбол».   |           |  |
| <b>Раздел 4.<br/>Гимнастика</b>        |                              |  | <b>22</b> |  |
| Тема 4.1 Обучение строевым упражнениям | <b>Практические занятия:</b> |  | 4         |  |
|  | 1                            | Обучение строевым упражнениям: повороты в движении кругом, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.        |           |  |
|  | 2                            | Обучение строевым упражнениям: повороты в движении кругом, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Зачет. |           |  |
|  | <b>Практические занятия:</b> |  | 6         |  |
|  | 1                            | Обучение технике опорных прыжков: прыжок ноги врозь, прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой.  |           |  |
| Тема 4.2<br>Техника кувырков           | 2                            | Совершенствование тактики опорных прыжков: прыжок ноги врозь, прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой.                                       |           |  |
|  | <b>Практические занятия:</b> |  | 4         |  |
| Тема 4.3<br>Гимнастические комбинации  | 1                            | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью.                        |           |  |
|  | <b>Практические занятия:</b> |  | 4         |  |
| Тема 4.4<br>Техника опорного прыжка    | 1                            | Сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.   |           |  |
|  | <b>Практические занятия:</b> |  | 4         |  |
|  | 1                            | Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла: разбег, наскок на мостик, отталкивание, полет, приземление.                     |           |  |



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

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

Редакция № 1  
Изменение № \_\_

Лист 11 из 17

Контрольный экз.

|  |                              |   |   |
|--|------------------------------|---|---|
| <b>Раздел 5.<br/>Спортивные игры:<br/>баскетбол</b>    |                              | <b>22</b>   |   |
| Тема 5.1<br>Совершенствование<br>техники               | <b>Практические занятия:</b> |   | 4 |
|  | 1                            | Способы перемещений: передвижение с изменением направления движения нападающего и защитника, сочетание рывков с финтами, передвижение парами в нападении и защите.                  |   |
| Тема 5.2<br>Ведение мяча                               | <b>Практические занятия:</b> |   | 6 |
|  | 1                            | Обучение технике ловли и передачи мяча: одной рукой снизу, одной рукой сбоку. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.          |   |
|  | 2                            | Совершенствование техники ловли и передачи мяча: одной рукой снизу, одной рукой сбоку. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. |   |
| Тема 5.3<br>Броски мяча                                | <b>Практические занятия:</b> |   | 8 |
|  | 1                            | Обучение технике бросков мяча: одной и двумя руками в прыжке, броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния.   |   |
|  | 2                            | Совершенствование техники бросков мяча: одной и двумя руками в прыжке, броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния.                                    |   |
|  | 3                            | Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций. Штрафной бросок.  |   |
|  | 4                            | Совершенствование техники защитных действий.  |   |
| Тема 5.4<br>Техника<br>перемещений и<br>владения мячом | <b>Практические занятия:</b> |   | 4 |
|  | 1                            | Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Совершенствование тактики игры. Двусторонняя игра в «Баскетбол».  |   |



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


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

Редакция № 1  
Изменение № \_\_

Лист 12 из 17

Контрольный экз.


|   |                              |  |    |
|---|------------------------------|--|----|
| <b>Раздел 6. О.Ф.П.</b>                   |                              | <b>20</b>  |    |
| Тема 6.1<br>Упражнения на<br>выносливость | <b>Практические занятия:</b> |  | 8  |
|   | 1                            | Упражнения на общую выносливость.<br>Упражнения в парах и собственным весом: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание).   |    |
|   | 2                            | Упражнения со скакалкой.<br>Упражнение на пресс: поднятие туловища из положения лёжа на время.   |    |
| Тема 6.2<br>Техника<br>подтягивания       | <b>Практические занятия:</b> |  | 12 |
|   | 1                            | Подтягивание на высокой перекладине (юноши); на нижней перекладине (девушки). Упражнения на тренажерах.<br>Упражнения с гантелями (юноши-5кг, девушки-4кг) – зачёт.                                    |    |
|   | 2                            | Упражнение со штангой (30-50 кг.) и гантелями.   |    |
|   | 3                            | Упражнение с гирей: толчок, рывок (16,24 кг)   |    |
|   | 4                            | ОРУ в движении. Упражнения для мышц брюшного пресса, упражнения для развития силы основных мышечных групп.   |    |
| <b>Раздел 7. Легкая<br/>Атлетика</b>      |                              | <b>14</b>  |    |
| Тема 7.1.<br>Бег                          | <b>Практические занятия:</b> |  | 6  |
|   | 1                            | Закрепление бега на короткие дистанции. Бег 60 м., 100м. Челночный бег 3x10. Ознакомление с полосой препятствий<br>Бег с варьированием скорости. Бег на средние дистанции (2000м. - ю; 1000м. - дев.). |    |
|   | 2                            | Бег на средние дистанции (3000м. - ю; 2000м. - дев.).  |    |
| Тема 1.2.<br>Метание                      | <b>Практические занятия:</b> |  | 6  |
|   | 1                            | Закрепление техники метания гранаты. Закрепление техники толкания ядра.  |    |
|   | 2                            | Закрепление бега на короткие дистанции. Бег 60 м., 100м. Челночный бег 3x10.   |    |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|  | <b>Министерство образования Тульской области</b><br><b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b><br><b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b> |   |   |
|   | Наименование документа: <b>Рабочая программа</b><br><b>учебной дисциплины</b><br>Условное обозначение: <b>РП ОУД.06 13.02.11</b>  | <i>Редакция № 1</i><br><i>Изменение №__</i> | <b>Лист 13 из 17</b><br><br><b>Контрольный экз.</b> |

|                                 |            |  |
|---------------------------------|------------|--|
| <b>Дифференцированный зачет</b> | <b>2</b>   |  |
| <b>Всего:</b>                   | <b>156</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><br><b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b><br><b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b> |                                |                                   |
|   | Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b><br>Условное обозначение: <b>РП ОУД.06 13.02.11</b>  | Редакция № 1<br>Изменение № __ | Лист 14 из 17<br>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 пособие для студентов СПО. — М.: Физкультура и спорт, 2014 (согласовано на заседании ПЦК).
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 2017.
2. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М.: Просвещение 2015.

##### **Интернет – источники:**

1. Воспитание физических качеств. [Электронный ресурс] /UPL:www.fizkultura.ru./node/51/

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|  | <b>Министерство образования Тульской области</b><br><b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b><br><b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b> |   |   |
|   | Наименование документа: <b>Рабочая программа</b><br><b>учебной дисциплины</b><br>Условное обозначение: <b>РП ОУД.06 13.02.11</b>  | <i>Редакция № 1</i><br><i>Изменение №__</i> | <b>Лист 15 из 17</b><br><b>Контрольный экз.</b> |

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.
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)

|   |   |                               |
|---|---|-------------------------------|
|  | <b>Министерство образования Тульской области</b><br><b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b><br><b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b> |                               |
|   | Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b><br>Условное обозначение: <b>РП ОУД.06 13.02.11</b>  | Редакция № 1<br>Изменение №__ |

#### 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<br>(освоенные умения, усвоенные знания)  | Формы и методы<br>контроля и оценки<br>результатов<br>обучения   |
|--|--|
| <p><b>Личностные:</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</li> <li>- 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</li> <li>- 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,</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 13.02.11

Редакция № 1  
Изменение №\_\_

Лист 17 из 17

Контрольный экз.

|  |   |
|--|---|
| <p>занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"><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>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия в познавательной, спортивной, физической, 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 формированию 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>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- умение использовать разнообразные формы и виды физической 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 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, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>- практические занятия</li><li>- выполнение самостоятельной работы</li><li>- сдача нормативов</li></ul>                                   |