

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»	
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОУД.06 43.01.09.	Редакция № 1 Изменение №__

УТВЕРЖДАЮ
 Зам. директора по У и НМР
 О.А. Евтехова
 04.09.2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура
 программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по
 профессии **43.01.09 Повар, кондитер**
 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 ОУД.06 43.01.09.	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	Лист 2 из 21 Контрольный экз.

Лист согласования

Организация-разработчик:

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

Разработчик:

Полеводин Владимир Николаевич, преподаватель ГПОУ ТО «ДПК».

СОГЛАСОВАНО

на заседании предметной (цикловой) комиссии

Протокол № 01

от 01.09.2017 г.

Председатель ПЦК: Н.Н.Родичкина.

Эксперт:

ГПОУ ТО «ДПК», методист Шаталова Е.Н.

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»	
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОУД.06 43.01.09.	Редакция № 1 Изменение №__

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОУД.06 43.01.09.	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 4 из 21 Контрольный экз.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих среднего звена по профессии. 43.01.09 Повар, кондитер.

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

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

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

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

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

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

Личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОУД.06 43.01.09.	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	Лист 5 из 21 Контрольный экз.

- 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.

Межпредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»	
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОУД.06 43.01.09.	Редакция № 1 Изменение №__

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 **180** часа, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **180** часов;
- теоретического обучения 8 часов.

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»	
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОУД.06 43.01.09.	Редакция № 1 Изменение №__

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	180
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	180
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
подготовка рефератов и докладов,	
выполнение домашних заданий	
<i>Итоговая аттестация проводится в форме дифференцированного зачета</i>	



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

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины
Условное обозначение: РП ОУД.06 43.01.09.

Редакция № 1
Изменение № __

Лист 8 из 21

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		54		
Тема 1.1. Бег	Содержание учебного материала		2	
	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		2
	Практические занятия:		22	
	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:				
1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Правила соревнований в беге».			
2	Выполнение домашних заданий: утренняя пробежка.			



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

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины
Условное обозначение: РП ОУД.06 43.01.09.

Редакция № 1
Изменение № __

Лист 9 из 21
Контрольный экз.

Тема 1.2. Метание	Содержание учебного материала			
	1	Техника метания гранаты		2
	Практические занятия:		10	
	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.			
Самостоятельная работа обучающихся:				
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:		10	
	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:			
1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Обязанности судейской коллегии».			
2	Выполнение домашних заданий: разучивание техники прыжков.			
Тема 1.4. Полоса препятствий	Содержание учебного материала			
	1	Преодоление полосы препятствий.		2
	Практические занятия:		10	
	1	Ознакомление с отдельными препятствиями и со всей полосой.		
Самостоятельная работа: Бег по пересеченной местности.				



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

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины
Условное обозначение: РП ОУД.06 43.01.09.

Редакция № 1
Изменение № __

Лист 10 из 21

Контрольный экз.

Раздел 2. Гимнастика		28	
Тема 2.1. Строевые упражнения	Содержание учебного материала	2	
	1 Характеристика гимнастики, её виды и разновидности.		2
	Практические занятия:	4	
	1 Совершенствование строевых упражнений на месте: построение, повороты, размыкание и смыкание. Строевые упражнения в движении.		
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала		
	1 Разновидности О.Р.У с предметами и без предметов.		2
	Практические занятия:	4	
	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:		
	1 Выполнение домашних заданий: утренняя гимнастика.		
Тема 2.3. Упражнения на перекладине	Содержание учебного материала		
	1 Техника безопасности на спортивных снарядах.		2
	Практические занятия:	4	
	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1 Выполнение домашних заданий: подтягивание, упражнения на пресс.		
Тема 2.4. Упражнения на брусьях	Содержание учебного материала		
	1 Гимнастические элементы на брусьях.		2
	Практические занятия:	4	
	1 Закрепление техники в упоре: размахивание в упоре на руках, подъём махом вперёд		



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: РП ОУД.06 43.01.09.

Редакция № 1
Изменение № __

Лист 11 из 21

Контрольный экз.

	2	Зачет – сгибание и разгибание рук в упоре на брусках - юноши.		
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Страховка и самостраховка при выполнении гимнастических упражнений».		
	2	Выполнение домашних заданий: занятия на тренажерах.		
Тема 2.5. Лазанье по канату	Содержание учебного материала			
	1	Техника безопасности на уроках физической культуры.		2
	Практические занятия:		4	
	1	Закрепление лазанья по канату: в висе на согнутых руках, лазанье в три приёма; лазанье в два приёма.		
Тема 2.6. Опорные прыжки	Содержание учебного материала			
	1	Виды гимнастических прыжков.		2
	Практические занятия:		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.		
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Способы регулирования физических нагрузок».		
Тема 2.7. Акробатика	Содержание учебного материала			
	1	Акробатические элементы в гимнастике.		2
	Практические занятия:		2	
	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: повторение изученных элементов.				



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

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины
Условное обозначение: РП ОУД.06 43.01.09.

Редакция № 1
Изменение № __

Лист 12 из 21
Контрольный экз.

	1	Выполнение домашних заданий: занятия на тренажерах.		
Раздел 3. Спортивные игры: футбол			14	
Тема 3.1. Техника ударов по мячу и остановка мяча	Содержание учебного материала		2	
	1	Изучение техники ударов по мячу.		2
	Практические занятия:		3	
	1	Удары по мячу ногой, удары головой на месте и в прыжке.		
	2	Остановка мяча ногой, грудью.		
Тема 3.2. Техника ведения мяча	Самостоятельная работа обучающихся:			
	1	Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры.		
	Содержание учебного материала			
	1	Изучение техники ведения мяча.		2
Тема 3.3. Техника отбора мяча и обманные движения	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 3.4. Техника игры вратаря	Содержание учебного материала			
	1	Отбор мяча у соперника.		2
	Практические занятия:		2	
	1	Техника отбора мяча у противника. Элементы обманных движений.		
Тема 3.4. Техника игры вратаря	Самостоятельная работа обучающихся:			
	1	Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры.		
	Содержание учебного материала			
Тема 3.4. Техника игры вратаря	1	Действие вратаря в команде.		2
	Практические занятия:		1	
	1	Стойка вратаря, его действия.		
Самостоятельная работа обучающихся:				



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

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины
Условное обозначение: РП ОУД.06 43.01.09.

Редакция № 1
Изменение № __

Лист 13 из 21

Контрольный экз.

	1	Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры.		
Тема 3.5. Тактика игры	Содержание учебного материала			
	1	Тактика игры, защиты и нападения в футболе.		2
	Практические занятия:		2	
	1	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия.		
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	1	Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры.		
Тема 3.6. Правила игры	Содержание учебного материала			
	1	Терминология игры. Правила игры.		2
	Практические занятия:		2	
	1	Учебная игра с заданием. Двусторонняя игра по правилам - зачет		
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Влияние игровых упражнений на развитие волевых качеств».		
Раздел 4. Спортивные игры: волейбол			70	
Тема 4.1. Совершенствование техники	Содержание учебного материала		2	
	1	Особенности организации и проведения занятий по волейболу.		2
	Практические занятия:		6	
	1	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов.		
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	1	Выполнение домашних заданий: овладение и совершенствование игры волейбол.		
Тема 4.2. Поддача мяча	Содержание учебного материала			
	1	Особенности организации и проведения занятий по волейболу.		2
	Практические занятия:		8	
	1	Закрепление техники подачи мяча: верхняя, нижняя, боковая.		
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	1	Выполнение домашних заданий: прыжки через скакалку.		



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: РП ОУД.06 43.01.09.

Редакция № 1
Изменение № __

Лист 14 из 21

Контрольный экз.

Тема 4.3. Прием мяча	Содержание учебного материала			
	1	Особенности организации и проведения занятий по волейболу.		2
	Практические занятия:		12	
	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:			
1	Выполнение домашних заданий: изучение упражнений для координационных способностей. Самоконтроль при занятиях.			
Тема 4.4. Нападающий удар	Содержание учебного материала			
	1	Тактика нападающего удара.		2
	Практические занятия:		8	
	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			
	1	Тактика блокирующего удара.		2
	Практические занятия:		8	
	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.		
2	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Самоконтроль, страховка и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми».			
Тема 4.6. Тактика игры	Содержание учебного материала			
	1	Тактика игры в волейболе.		2
	Практические занятия:		10	
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 43.01.09.

Редакция № 1
Изменение № __

Лист 15 из 21

Контрольный экз.

	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1 Выполнение домашних заданий: изучение правил игры.		
Тема 4.7. Правила игры	Содержание учебного материала		
	1 Терминология игры. Правила игры.		2
	Практические занятия:	16	
	1 Учебная игра с заданием.		
	2 Двусторонняя игра по правилам – зачет.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1 Выполнение домашних заданий: подготовка к соревнованиям.		
	1 Выполнение домашних заданий: утренняя пробежка; работа на пресс.		
Раздел 7. Спортивные игры: баскетбол		14	
Тема 7.1. Совершенствование техники	Содержание учебного материала		
	1 Техника безопасности на уроках по спортивным играм.		2
	Практические занятия:	2	
	1 Техника передвижений, остановок, поворотов.		
Тема 7.2. Ведение мяча	Содержание учебного материала		
	1 Баскетбол – техника игры.		2
	Практические занятия:	2	
	1 Ведение мяча различными способами: правой, левой рукой в движении.		
	2 Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1 Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры в баскетболе.		
Тема 7.3. Передача и ловля мяча	Содержание учебного материала		
	1 Баскетбол – техника игры.		2
	Практические занятия:	2	
	1 Совершенствование техники передачи мяча одной рукой: верхняя, нижняя.		
	2 Совершенствование техники передачи мяча двумя руками: от груди, из-за головы.		



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

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины
Условное обозначение: РП ОУД.06 43.01.09.

Редакция № 1
Изменение № __

Лист 16 из 21

Контрольный экз.

	3	Ловля мяча после отскока от пола и щита двумя руками в прыжке.		
Тема 7.4. Броски мяча	Содержание учебного материала			
	1	Баскетбол – техника игры.		2
	Практические занятия:		2	
	1	Техника бросков мяча: с места, в движении.		
	2	Броски мяча с разных точек; штрафные броски.		
	Самостоятельная работа обучающихся:			
1	Выполнение домашних заданий: выполнение упражнений для координационных способностей. Подготовка рефератов и докладов по темам: «Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями».			
Тема 7.5. Техника защитных действий	Содержание учебного материала			
	1	Баскетбол – техника игры.		2
	Практические занятия:		2	
	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:				
1	Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры в баскетболе.			
Тема 7.7. Правила игры	Содержание учебного материала			
	1	Баскетбол – техника игры.		2
	Практические занятия:		2	
	1	Учебная игра с заданием.		
	2	Двусторонняя игра по правилам в баскетболе – зачет.		
Самостоятельная работа обучающихся:				
1	Выполнение домашних заданий: подготовка к городским соревнованиям.			



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

Наименование документа: Рабочая программа учебной
дисциплины
Условное обозначение: РП ОУД.06 43.01.09.

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 17 из 21
Контрольный
экз.

	2	Подготовка рефератов и докладов на тему: «Судейство, организация и правила игры по баскетболу».		
			Всего:	180

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОУД.06 43.01.09.	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	Лист 18 из 21 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 рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

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

Дополнительные источники:

3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания М.: Просвещение 2012 г..

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОУД.06 43.01.09.	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	Лист 19 из 21 Контрольный экз.

4. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М.: Просвещение 2005.

Интернет – источники:

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

Интернет-ресурсы

- www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
- www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОУД.06 43.01.09.	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 20 из 21 Контрольный экз.

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> 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 деятельности, эффективно разрешать конфликты; принятие и реализация ценностей здорового и</p>	<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 ОУД.06 43.01.09.	Редакция № 1 Изменение № __

<p>безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> <p>готовность к служению Отечеству, его защите.</p>	
<p><u>Метапредметных:</u></p> <p>способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ;</p> <p>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;</p> <p>умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - практические занятия - оценка рефератных работ - выполнение самостоятельной работы - сдача нормативов
<p><u>Предметных:</u></p> <p>умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации ЗОЖ, активного отдыха и досуга;</p> <p>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>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).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - практические занятия - выполнение самостоятельной работы - сдача нормативов