



| | | |
|---|--|-------------------------------|
|  | 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. | Редакция № 1 Изменение №__ | 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 брусьях - 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 № __ | Лист 21 из 21 Контрольный экз. |

| | |
|--|--|
| <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 |