

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение: РП ОУД.06 43.02.15	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	<b>Лист 1 из 20</b>  <b>Контрольный экз.</b>

У Т В Е Р Ж Д А Ю

Заместитель директора по У и НМР

\_\_\_\_\_ О.А. Евтехова

"02"09.2022г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности

**43.02.15 Поварское и кондитерское дело**  
на базе основного общего образования  
очная форма обучения

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение: РП ОУД.06 43.02.15	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	<b>Лист 2 из 20</b>  <b>Контрольный экз.</b>

### Лист согласования

**Организация-разработчик:**

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

**Разработчик:**

Басова Елена Анатольевна, преподаватель ГПОУ ТО «ДПК».

СОГЛАСОВАНО

на заседании ПЦК № 2 общеобразовательных  
и общепрофессиональных дисциплин

Протокол № 1

от «1» 09 2021г.

Председатель ПЦК: Н.Н. Родичкина

**Эксперт:**

ГПОУ ТО «ДПК» зав. методическим кабинетом О.В. Ишутина

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение: РП ОУД.06 43.02.15	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	<b>Лист 3 из 20</b>  <b>Контрольный экз.</b>

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение: <b>РП ОУД.06 43.02.15</b>	Редакция № 1 Изменение № __	Лист 4 из 20 Контрольный экз.

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом министерства образования и науки РФ от 17.05.2012г. № 413 (с изменениями и дополнениями)), с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016г. №2/16-з)), примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»), протокол № 3 от 21 июля 2015 г и письмом Минобрнауки России от 2 декабря 2015 г. №08-1447.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности **43.02.15 Поварское и кондитерское дело**, входящей в укрупнённую группу специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.

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

Учебная дисциплина Физическая культура входит в цикл общеобразовательных дисциплин.

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

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

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

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение: <b>РП ОУД.06 43.02.15</b>	Редакция № 1 Изменение № __	Лист 5 из 20 <b>Контрольный экз.</b>

• 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:**

**Личностные результаты освоения программы дисциплины:**

- 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.

**Метапредметные результаты освоения программы дисциплины:**

- 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

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение: <b>РП ОУД.06 43.02.15</b>	Редакция № 1 Изменение № __	Лист 6 из 20 <b>Контрольный экз.</b>

использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

#### **Предметные результаты освоения программы дисциплины:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; для слепых и слабовидящих обучающихся:
- сформированность приемов осознательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни; для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение: <b>РП ОУД.06 43.02.15</b>	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	<b>Лист 7 из 20</b> <b>Контрольный экз.</b>

базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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

Объём образовательной программы **156** часов, в том числе:

- нагрузка во взаимодействии с преподавателем **156** 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 43.02.15	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 8 из 20 Контрольный экз.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Общее количество часов на дисциплину</b>	<b>156</b>
<b>Во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	<b>156</b>
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	154
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>Зачета с оценкой</i>

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение: <b>РП ОУД.06 43.02.15</b>	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 9 из 20 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.</b> <b>Легкая атлетика</b>		<b>35</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1	Теория: Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
	<b>Практические занятия:</b>		17
	1	Обучение техники бега на короткие дистанции. Зачет - бег 100 м.	
	2	Обучение техники бега с высокого и низкого старта.	
	3	Обучение техники эстафетного бега по прямой и виражу. Эстафета 4x100 м.	
	4	Бег с варьированием скорости до 10 мин. (бег в равномерном темпе).	
	5	Бег на развитие координационных способностей - челночный бег Зачет - челночный бег 3x10 м.	
6	Барьерный бег.		
7	Обучение техники бега на средние дистанции. Зачет - бег 500 м. (девушки); бег 1000м. (юноши)		
<b>Тема 1.2.</b> <b>Метание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1	Техника метания гранаты	
	<b>Практические занятия:</b>		9
	1	Метание малого мяча в цель с места, с небольшого разбега и полного разбега.	
2	Обучение техники метания гранаты с места, с полного разбега.		



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**  
Условное обозначение: **РП ОУД.06 43.02.15**

*Редакция № 1  
Изменение  
№\_\_*

**Лист 10 из 20**

**Контрольный экз.**

	3	Зачет – метание гранаты (500 гр.- девушки); (700 гр. - юноши).		
	4	Обучение техники толкание ядра с места, с прыжком.		
<b>Тема 1.3. Прыжки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Техника прыжка в длину.		2
	<b>Практические занятия:</b>		7	
	1	Обучение техники прыжка в длину с разбега.		
	2	Закрепление техники прыжка в длину с места. Зачет – прыжки в длину с места.		
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>			<b>14</b>	
<b>Тема 2.1. Строевые упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Характеристика гимнастики, её виды и разновидности.		2
	<b>Практические занятия:</b>		1	
	1	Совершенствование строевых упражнений на месте: построение, повороты, размыкание и смыкание. Строевые упражнения в движении.		
<b>Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Разновидности О.Р.У с предметами и без предметов.		2
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Закрепление общеразвивающих упражнений без предметов (комбинация упражнений из различных положений рук, ног, туловища).		
	2	Совершенствование ОРУ с предметами (набивные мячи, гантели, эспандеры - юноши); (скакалка, обручи, мячи - девушки).		
<b>Тема 2.3. Упражнения на перекладине</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Техника безопасности на спортивных снарядах.		2
	<b>Практические занятия:</b>		3	
	1	Совершенствование висов: размахивание, подъём переворотом, подъём разгибом.		
	2	Зачет – подтягивание на высокой перекладине - юноши; подтягивание на нижней перекладине (поднимание и опускание туловища лежа на спине) - девушки.		
<b>Тема 2.4. Упражнения на брусьях</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Гимнастические элементы на брусьях.		2
	<b>Практические занятия:</b>		1	



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**  
Условное обозначение: **РП ОУД.06 43.02.15**

*Редакция № 1  
Изменение  
№\_\_*

**Лист 11 из 20**

**Контрольный экз.**

	1	Закрепление техники в упоре: размахивание в упоре на руках, подъём махом вперёд		
	2	Зачет – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях - юноши.		
<b>Тема 2.5. Опорные прыжки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Виды гимнастических прыжков.		2
	<b>Практические занятия:</b>		4	
	1	Обучение техники опорного прыжка через гимнастического козла «ноги врозь», «согнув ноги».		
	2	Прыжок «ноги врозь» через гимнастического коня в длину – для юношей; девушек Зачет – опорный прыжок.		
<b>Тема 2.6. Акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Акробатические элементы в гимнастике.		2
	<b>Практические занятия:</b>		3	
	1	Кувырок вперед, назад; с прыжком.		
	2	Стойка: на руках и голове (с помощью) - для юношей; на лопатках «березка»; мостик - для девушек.		
<b>Раздел 3. Спортивные игры: футбол</b>			<b>8</b>	
<b>Тема 3.1. Техника ударов по мячу, остановка мяча, ведение мяча, отбор мяча, обман-ные движения, игра вратаря</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Изучение техники: удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча, отбор, обманные движения, игра вратаря		2
	<b>Практические занятия:</b>		4	
	1	Удары по мячу ногой, головой; остановка мяча ногой и головой; ведение мяча ногой; отбор мяча; обманные движения, стойка вратаря.		
<b>Тема 3.2. Тактика игры Правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Тактика игры, защиты и нападения в футболе.		2
	<b>Практические занятия:</b>		4	
	1	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия. Учебная игра с заданием. Двусторонняя игра по правилам - зачет		
<b>Раздел 4. Спортивные игры: волейбол</b>			<b>19</b>	
<b>Тема 4.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**  
Условное обозначение: РП ОУД.06 43.02.15

Редакция № 1  
Изменение  
№ \_\_

Лист 12 из 20

Контрольный экз.

<b>Подача мяча</b>	1	Тактика подачи мяча		2
	<b>Практические занятия:</b>		3	
	1	Обучение техники подачи мяча: верхняя, нижняя, боковая.		
<b>Тема 4.2. Прием мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	1	Тактика приема мяча		
	<b>Практические занятия:</b>		4	
	1	Закрепление техники приема мяча сверху двумя руками.		
	2	Закрепление техники приема мяча снизу двумя руками.		
	3	Прием мяча от сетки с последующим выводом его в зону своей команды.		
<b>Тема 4.3. Нападающий удар и Блокирование</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	1	Тактика нападающего удара и блокирование нападающего удара		
	<b>Практические занятия:</b>		3	
	1	Обучение и закрепление техники нападающего удара.		
	2	Обучение и закрепление техники блокирование нападающего удара.		
<b>Тема 4.4. Тактика игры Правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	1	Тактика игры и правила игры в волейболе.		
	<b>Практические занятия:</b>		9	
	1	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия.		
	2	Учебная игра с заданием		
	3	Двусторонняя игра по правилам – зачет.		
<b>Раздел 5. Общефизическая подготовка /ОФП/</b>			<b>30</b>	
<b>Тема 5.1. Упражнения на выносливость</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	1	Воспитание выносливости с помощью физических упражнений.		
	<b>Практические занятия:</b>		14	
	1	Упражнения на развитие общей выносливости.		
	2	Упражнения в парах и собственным весом: отжимание в упоре лёжа от пола - юноши; отжимание в упоре лежа от скамейки – девушки. Зачет.		
	5	Упражнения со скакалкой – зачет.		
	6	Упражнение на пресс: поднятие туловища из положения лежа на время - зачет.		



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**  
Условное обозначение: РП ОУД.06 43.02.15

Редакция № 1  
Изменение  
№ \_\_

Лист 13 из 20

Контрольный экз.

<b>Тема 5.2. Упражнение на снарядах и тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Техника безопасности на снарядах.		2
	<b>Практические занятия:</b>		5	
	1	Упражнения на перекладине: высокая перекладина – юноши; низкая перекладина – девушки.		
	2	Упражнения на тренажерах: велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамейка.		
	3	Упражнения на гим. скамейке, упражнения на шведской стенке.		
<b>Тема 5.3. Упражнения для силы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Развитие физических качеств с помощью силовой подготовки.		2
	<b>Практические занятия</b>		11	
	1	Упражнения с гантелями (5 кг.- юноши; 4 кг.- девушки) - зачет		
	2	Упражнения со штангой и амортизаторами.		
	3	Упражнение с гирей (16 кг.)- зачет.		
<b>Раздел 6. Спортивные игры: баскетбол</b>			<b>18</b>	
<b>Тема 6.1. Техники и Ведение мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Техника безопасности на уроках по спортивным играм.		2
	<b>Практические занятия:</b>		3	
	1	Техника передвижений, остановок, поворотов.		
	2	Ведение мяча различными способами: правой, левой рукой в движении.		
<b>Тема 6.2. Передача и ловля мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Баскетбол – техника игры.		2
	<b>Практические занятия:</b>		6	
	1	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой: верхняя, нижняя.		
	2	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками: от груди, из-за головы.		
	3	Ловля мяча после отскока от пола и щита двумя руками в прыжке.		
<b>Тема 6.3. Броски мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Баскетбол – техника игры.		2
	<b>Практические занятия:</b>		3	



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**  
Условное обозначение: **РП ОУД.06 43.02.15**

*Редакция № 1  
Изменение  
№\_\_*

**Лист 14 из 20**

**Контрольный экз.**

	1	Техника бросков мяча: с места, в движении.		
	2	Броски мяча с разных точек; штрафные броски.		
<b>Тема 6.4. Тактика игры Правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Баскетбол – техника игры.		2
	<b>Практические занятия:</b>		6	
	1	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия.		
	2	Учебная игра с заданием.		
	3	Двусторонняя игра по правилам в баскетболе – зачет.		
<b>Раздел 7. П.П.Ф.П.</b>			<b>16</b>	
<b>Тема 7.1. Развитие выносливости и развитие точности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	ППФП – специальная физическая подготовка обучающихся.		2
	<b>Практические занятия:</b>		5	
	1	Упражнения на развитие общей выносливости.		
	2	Упражнения на развитие точности.		
<b>Тема 7.2. Развитие ловкости и координационных движений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	ППФП – специальная физическая подготовка обучающихся.		2
	<b>Практические занятия:</b>		5	
	1	Упражнения на развитие ловкости движений.		
	2	Упражнения на развитие координационных движений.		
<b>Тема 7.3. Развитие гибкости и развитие силы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	ППФП – специальная физическая подготовка обучающихся.		2
	<b>Практические занятия:</b>		6	
	1	Упражнения на развитие гибкости.		
	2	Упражнения на развитие мышечной силы.		
<b>Раздел 8. Спортивные игры: настольный теннис</b>			<b>16</b>	
<b>Тема 8.1. Техника игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису.		2
	<b>Практические занятия:</b>		2	



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**  
Условное обозначение: **РП ОУД.06 43.02.15**

*Редакция № 1  
Изменение  
№ \_\_*

**Лист 15 из 20**

**Контрольный экз.**

	1	Способы держания ракетки.		
	2	Перемещения игрока: на выпадах, 1-2 шажные перемещения.		
<b>Тема 8.2. Вращение мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Настольный теннис – правила игры.		2
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Верхнее вращение.		
	2	Нижнее вращение.		
<b>Тема 8.3. Виды ударов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Упражнения для развития ловкости.		2
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Обучение техники толчком.		
	2	Обучение техники верхним и нижним вращением; сверхкрученным ударом.		
<b>Тема 8.4. Подача мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Подача мяча в игре по настольному теннису.		2
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Обучение техники подачи мяча: толчком, накатом, подрезкой.		
<b>Тема 8.5. Тактика игры и правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Настольный теннис – правила игры.		2
	<b>Практические занятия:</b>		8	
	1	Закрепление техники тактических действий: промежуточные, атакующие, защитные		
	2	Учебная игра с заданием.		
	3	Двусторонняя игра по правилам - зачет.		
<b>Всего:</b>			<b>156</b>	

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение: РП ОУД.06 43.02.15	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 16 из 20 Контрольный экз.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего в свой состав:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

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. Бишаева А.А. Физическая культура: учебное пособие – М.: Академия 2015 г.

Дополнительные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие 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. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания М.: Просвещение 2012 г.
4. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М.: Просвещение 2005.

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение: РП ОУД.06 43.02.15	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	<b>Лист 17 из 20</b> <b>Контрольный экз.</b>

Интернет – источники:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс] /URL: <https://minsport.gov.ru/sport/>
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Электронный ресурс] /URL: <https://olympic.ru>
3. Российская электронная школа. Физическая культура. Программа для 11 класса. [Электронный ресурс]/ URL: <https://resh.edu.ru/subject/9/11/>
4. Российская электронная школа. Физическая культура. Программа для 10 класса. [Электронный ресурс]/ URL: <https://resh.edu.ru/subject/9/10/>

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение: РП ОУД.06 43.02.15	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 18 из 20 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><b><u>Личностные:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>▪ сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности;</li> <li>▪ потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>▪ приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>▪ формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</li> <li>▪ готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>▪ способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>▪ способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> <li>▪ формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> <li>▪ принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка работы студентов на практических занятиях;</li> <li>-наблюдение;</li> <li>-беседа.</li> </ul>

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение: <b>РП ОУД.06 43.02.15</b>	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 19 из 20 Контрольный экз.

<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><u>Метапредметные:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ;</li> <li>- готовность и способность к самостоятельной информационно-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>- оценка работы студентов на практических занятиях;</li> <li>-наблюдение;</li> <li>-оценка парной/групповой работы;</li> <li>-оценка индивидуальных заданий.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>Предметные:</u></b></li> <li>• умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</li> <li>• владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>• владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>• владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-оценка работы студентов на практических занятиях;</li> <li>-текущий контроль;</li> <li>-промежуточная аттестация.</li> </ul>

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение: <b>РП ОУД.06 43.02.15</b>	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	<b>Лист 20 из 20</b> <b>Контрольный экз.</b>

<p>целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</li> </ul> <p>для слепых и слабовидящих обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;</li> <li>• сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;</li> </ul> <p>для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;</li> <li>• овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>• овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>• овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	
--	--