	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.05 19.02.10.	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 1 из 22 Контрольный экз.


УТВЕРЖДАЮ  
 зам. директора по У и НМР  
 О.А. Евтехова  
 02.09.2016 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена  
 по специальности

**19.02.10. Технология продукции общественного питания**  
**(углубленная подготовка)**  
 на базе основного общего образования  
 очная форма обучения

2016 г.

	<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.05 19.02.10.	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	<b>Лист 2 из 22</b> <b>Контрольный экз.</b>

### 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  
 общеобразовательных и общепрофессиональных дисциплин №2

Протокол № 1  
 от 31.08.2016 г.

Председатель ПЦК: Родичкина Н.Н.


**Эксперт:**

Методист ГПОУ ТО «ДПК» Шаталова Е.Н.

	<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.05 19.02.10.	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	<b>Лист 3 из 22</b> <b>Контрольный экз.</b>

## СОДЕРЖАНИЕ

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

	<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.05 19.02.10.	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 4 из 22 <b>Контрольный экз.</b>

## 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 специалистов среднего звена по специальности **19.02.10 Технология продукции общественного питания**, входящей в укрупнённую группу специальностей 19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии.

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;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной

	<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.05 19.02.10.</b>	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	<b>Лист 5 из 22</b> <b>Контрольный экз.</b>

- 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 источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

	<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.05 19.02.10.</b>	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	<b>Лист 6 из 22</b> <b>Контрольный экз.</b>


- 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 физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

- максимальной учебной нагрузки обучающегося **234** часа, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **156** часов;
- самостоятельной работы обучающегося **78** часов.

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»	
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОУД.05 19.02.10.	Редакция № 1 Изменение №__

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>234</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>156</b>
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	154
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>78</b>
в том числе:	
подготовка рефератов и докладов,	20
выполнение домашних заданий	58
<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.05 19.02.10.

Редакция № 1  
Изменение № \_\_

Лист 8 из 22

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. Легкая атлетика</b>		<b>75</b>		
<b>Тема 1.1. Бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		2
	<b>Практические занятия:</b>		20	
	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>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		10		
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.05 19.02.10.

Редакция № 1  
Изменение № \_\_

Лист 9 из 22

Контрольный экз.

Тема 1.2. Метание	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Техника метания гранаты		2
	<b>Практические занятия:</b>		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.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		5		
1	Выполнение домашних заданий: изучение правил техники безопасности при проведении соревнований по метанию.			
Тема 1.3. Прыжки	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Техника прыжка в длину с разбега, с места; техника прыжка в высоту.		2
	<b>Практические занятия:</b>		12	
	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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		6	
1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Обязанности судейской коллегии».			
2	Выполнение домашних заданий: разучивание техники прыжков.			
Тема 1.4. Полоса препятствий	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Преодоление полосы препятствий.		2
	<b>Практические занятия:</b>		8	
	1	Ознакомление с отдельными препятствиями и со всей полосой.		
<b>Самостоятельная работа:</b> Бег по пересеченной местности.		2		



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

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины  
Условное обозначение: РП ОУД.05 19.02.10.

Редакция № 1  
Изменение № \_\_

Лист 10 из 22  
Контрольный экз.

<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>36</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>	2	
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 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).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	2	
1   Выполнение домашних заданий: утренняя гимнастика.			
<b>Тема 2.3. Упражнения на перекладине</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Техника безопасности на спортивных снарядах.		2
	<b>Практические занятия:</b>	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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	3	
1   Выполнение домашних заданий: подтягивание, упражнения на пресс.			
<b>Тема 2.4. Упражнения на брусьях</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Гимнастические элементы на брусьях.		2
	<b>Практические занятия:</b>	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.05 19.02.10.

Редакция № 1  
Изменение № \_\_

Лист 11 из 22  
Контрольный экз.

	2	Зачет – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях - юноши.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		3	
	1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Страховка и самостраховка при выполнении гимнастических упражнений».		
	2	Выполнение домашних заданий: занятия на тренажерах.		
<b>Тема 2.5. Лазанье по канату</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	1	Техника безопасности на уроках физической культуры.		
	<b>Практические занятия:</b>		4	
	1	Закрепление лазанья по канату: в висе на согнутых руках, лазанье в три приёма; лазанье в два приёма.		
<b>Тема 2.6. Опорные прыжки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	1	Виды гимнастических прыжков.		
	<b>Практические занятия:</b>		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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
	1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Способы регулирования физических нагрузок».		
<b>Тема 2.7. Акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	1	Акробатические элементы в гимнастике.		
	<b>Практические занятия:</b>		4	
	1	Кувырок вперед, назад; с прыжком.		
	2	Стойка: на руках и голове (с помощью) - для юношей; на лопатках «березка»; мостик - для девушек.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> повторение изученных элементов.		2		



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

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины  
Условное обозначение: РП ОУД.05 19.02.10.

Редакция № 1  
Изменение № \_\_

Лист 12 из 22  
Контрольный экз.

	1	Выполнение домашних заданий: занятия на тренажерах.		
<b>Раздел 3. Спортивные игры: футбол</b>			<b>18</b>	
<b>Тема 3.1. Техника ударов по мячу и остановка мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Изучение техники ударов по мячу.		2
	<b>Практические занятия:</b>		3	
	1	Удары по мячу ногой, удары головой на месте и в прыжке.		
	2	Остановка мяча ногой, грудью.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		1	
	1	Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры.		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
<b>Тема 3.2. Техника ведения мяча</b>	1	Изучение техники ведения мяча.		2
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Ведение мяча левой и правой ногой, без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		1	
	1	Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры.		
<b>Тема 3.3. Техника отбора мяча и обманные движения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Отбор мяча у соперника.		2
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Техника отбора мяча у противника. Элементы обманных движений.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		1	
1	Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры.			
<b>Тема 3.4. Техника игры вратаря</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Действие вратаря в команде.		2
	<b>Практические занятия:</b>		1	
	1	Стойка вратаря, его действия.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</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.05 19.02.10.

Редакция № 1  
Изменение № \_\_

Лист 13 из 22  
Контрольный экз.

	1	Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры.		
<b>Тема 3.5. Тактика игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Тактика игры, защиты и нападения в футболе.		2
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		1	
	1	Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры.		
<b>Тема 3.6. Правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Терминология игры. Правила игры.		2
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Учебная игра с заданием. Двусторонняя игра по правилам - зачет		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		1	
	1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Влияние игровых упражнений на развитие волевых качеств».		
<b>Раздел 4. Спортивные игры: волейбол</b>			<b>87</b>	
<b>Тема 4.1. Совершенствование техники</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Особенности организации и проведения занятий по волейболу.		2
	<b>Практические занятия:</b>		6	
	1	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		3	
	1	Выполнение домашних заданий: овладение и совершенствование игры волейбол.		
<b>Тема 4.2. Подача мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Особенности организации и проведения занятий по волейболу.		2
	<b>Практические занятия:</b>		6	
	1	Закрепление техники подачи мяча: верхняя, нижняя, боковая.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
	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.05 19.02.10.

Редакция № 1  
Изменение № \_\_

Лист 14 из 22  
Контрольный экз.

<b>Тема 4.3. Прием мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Особенности организации и проведения занятий по волейболу.		2
	<b>Практические занятия:</b>		10	
	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 4.4. Нападающий удар</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		6	
	1	Выполнение домашних заданий: изучение упражнений для координационных способностей. Самоконтроль при занятиях.		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Тактика нападающего удара.		2
	<b>Практические занятия:</b>		6	
1	Обучение и закрепление техники нападающего удара через сетку.			
<b>Тема 4.5. Блокирование нападающего удара</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
	1	Выполнение домашних заданий: упражнения со скакалкой.		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Тактика блокирующего удара.		2
	<b>Практические занятия:</b>		8	
	1	Обучение и закрепление техники блокирования нападающего удара.		
<b>Тема 4.6. Тактика игры</b>	2	Блокирование нападающего удара (одиночное и вдвоем), страховка.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		4	
	1	Выполнение домашних заданий: упражнения со скакалкой.		
	2	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Самоконтроль, страховка и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми».		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
1	Тактика игры в волейболе.		2	
<b>Тема 4.6. Тактика игры</b>	<b>Практические занятия:</b>		6	
	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.05 19.02.10.

Редакция № 1  
Изменение № \_\_

Лист 15 из 22  
Контрольный экз.

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	6	
	1   Выполнение домашних заданий: изучение правил игры.		
<b>Тема 4.7. Правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1   Терминология игры. Правила игры.		
	<b>Практические занятия:</b>	16	
	1   Учебная игра с заданием.		
	2   Двусторонняя игра по правилам – зачет.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	6	
	1   Выполнение домашних заданий: утренняя пробежка; работа на пресс.		
<b>Раздел 7. Спортивные игры: баскетбол</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 7.1. Совершенствование техники</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1   Техника безопасности на уроках по спортивным играм.		
	<b>Практические занятия:</b>	1	
	1   Техника передвижений, остановок, поворотов.		
<b>Тема 7.2. Ведение мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1   Баскетбол – техника игры.		
	<b>Практические занятия:</b>	2	
	1   Ведение мяча различными способами: правой, левой рукой в движении.		
	2   Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	2	
	1   Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры в баскетболе.		
<b>Тема 7.3. Передача и ловля мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1   Баскетбол – техника игры.		
	<b>Практические занятия:</b>	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.05 19.02.10.

Редакция № 1  
Изменение № \_\_

Лист 16 из 22  
Контрольный экз.

	3	Ловля мяча после отскока от пола и щита двумя руками в прыжке.		
<b>Тема 7.4. Броски мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Баскетбол – техника игры.		2
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Техника бросков мяча: с места, в движении.		
	2	Броски мяча с разных точек; штрафные броски.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
1	Выполнение домашних заданий: выполнение упражнений для координационных способностей. Подготовка рефератов и докладов по темам: «Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями».			
<b>Тема 7.5. Техника защитных действий</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Баскетбол – техника игры.		2
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Техника владения мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).		
2	Зонная защита.			
<b>Тема 7.6. Тактика игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Баскетбол – техника игры.		2
	<b>Практические занятия:</b>		1	
	1	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		1	
1	Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры в баскетболе.			
<b>Тема 7.7. Правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Баскетбол – техника игры.		2
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Учебная игра с заданием.		
	2	Двусторонняя игра по правилам в баскетболе – зачет.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		1	
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.05 19.02.10.

Редакция № 1  
Изменение №\_\_

Лист 17 из 22

Контрольный  
экз.

	2	Подготовка рефератов и докладов на тему: «Судейство, организация и правила игры по баскетболу».		
			<b>Всего:</b>	

	<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.05 19.02.10.</b>	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	<b>Лист 18 из 22</b> <b>Контрольный экз.</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

#### Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- учебно-наглядные пособия по физической культуре и спорту;
- стенды по технике безопасности;
- спортивный инвентарь:  
 мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные; гимнастические маты; канат для лазанья; гири; гантели; штанга; волейбольная сетка; баскетбольные щиты; стол теннисный; теннисные ракетки; шарики теннисные; гимнастический конь; гимнастический козёл; обручи; набивные мячи; легкоатлетические барьеры; гимнастическая скамейка; шведская стенка; лыжный инвентарь; перекладина.  
 - тренажеры (беговая дорожка, велотренажёр, тренажер для пресса, тренажер для силовой подготовки).

#### Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением, имеющим выход в сеть Интернет;
- мультимедиа проектор;
- принтер.


#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### **Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы** **Основные источники:**

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособия для студентов СПО. — М.: 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.: Акаджмия 2015 г.

##### Дополнительные источники:

3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания М.: Просвещение 2012 г..
4. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов

	<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.05 19.02.10.</b>	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	<b>Лист 19 из 22</b> <b>Контрольный экз.</b>


физической культуры. М.: Просвещение 2005.

Интернет – источники:

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

Интернет-ресурсы

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <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.05 19.02.10.</b>	Редакция № 1 Изменение №__

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, выполнения контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения</b> <b>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и</b> <b>оценки результатов обучения</b>
<p><b><u>Личностных:</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>▪ эффективно разрешать конфликты;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- практические занятия</li> <li>- выполнение самостоятельной работы</li> <li>- оценка рефератных работ</li> <li>- сдача нормативов</li> </ul>



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

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины  
Условное обозначение: РП ОУД.05 19.02.10.

Редакция № 1  
Изменение №\_\_

Лист 21 из 22  
Контрольный экз.

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите.

**Метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической форме формирования навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

- практические занятия
- 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.05 19.02.10.

Редакция № 1  
Изменение №\_\_

Лист 22 из 22  
Контрольный  
экз.

**Предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации ЗОЖ, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной 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).

- практические занятия
- выполнение самостоятельной работы
- сдача нормативов