
	<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 29.01.08</b>	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	<b>Лист 1 из 22</b>  <b>Контрольный экз.</b>

**У Т В Е Р Ж Д А Ю**  
 Заместитель директора по У и НМР  
 О.А. Евтехова  
 06.09. 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
 по профессии **29.01.08**

**Оператор швейного оборудования**  
 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: <b>РП ОУД.06 29.01.08</b>	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>

### Лист согласования

**Организация-разработчик:**

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

**Разработчик:**

Басова Елена Анатольевна, преподаватель ГПОУ ТО «ДПК».

СОГЛАСОВАНО

на заседании предметной (цикловой) комиссии  
 общеобразовательных и общепрофессиональных дисциплин № 2


Протокол № 01

от 06.09.2018 г.

Председатель ПЦК: Н.Н. Родичкина  
 Зам. директора по У и НМР: О.А. Евтехова


**Эксперт:**

ГПОУ ТО «ДПК» методист Е.А. Чернышова

	<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 29.01.08</b>	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>

## 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	21

	<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 29.01.08</b>	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	<b>Лист 4 из 22</b>  <b>Контрольный экз.</b>

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура», предназначенной для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

### 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 по профессии **29.01.08 Оператор швейного оборудования**, входящей в укрупнённую группу специальностей 29.00.00 Технология легкой промышленности.


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;


	<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 29.01.08</b>	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	<b>Лист 5 из 22</b>  <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:**

**Личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

	<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 29.01.08</b>	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 6 из 22 Контрольный экз.

- готовность к служению Отечеству, его защите.


#### **Метапредметных:**

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

#### **Предметных:**

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

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**  
 максимальной учебной нагрузки обучающегося **351** час, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **234** часа;  
 самостоятельной работы обучающегося **117** часов.

	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 29.01.08	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 7 из 22 Контрольный экз.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>351</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>234</b>
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	232
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
подготовка рефератов и докладов,	46
выполнение домашних заданий	71
<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 29.01.08

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>91</b>	
<b>Тема 1.1. Бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
	<b>Практические занятия:</b>	28	
	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		
	5 Бег на развитие координационных способностей - челночный бег Зачет - челночный бег 3x10 м.		
	6 Обучение техники бега на средние дистанции. Зачет - бег 500 м. (девушки); бег 1000м. (юноши)	12	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
1 Подготовка рефератов и докладов по темам: «Правила соревнований в беге»; «Организация и проведение соревнований по легкой атлетике».			
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 29.01.08

Редакция № 1  
Изменение  
№ \_\_

Лист 9 из 22

Контрольный экз.

<b>Тема 1.2. Метание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Техника метания гранаты		2
	<b>Практические занятия:</b>		18	
	1	Обучение техники метания гранаты способом отведения назад-вниз.		
	2	Обучение техники метания гранаты с места, с полного разбега.		
	3	Зачет – метание гранаты (500 гр.- девушки); (700 гр. - юноши).		
	4	Обучение и закрепление техники толкание ядра. Держание ядра. Подготовка к скачку и его выполнение.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		8		
1	Выполнение домашних заданий: изучение правил техники безопасности при проведении соревнований по метанию.			
<b>Тема 1.3. Прыжки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Техника прыжка в длину.		2
	<b>Практические занятия:</b>		12	
	1	Обучение техники прыжка в длину с разбега.		
	2	Закрепление техники прыжка в длину с места. Зачет – прыжки в длину с места.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		7	
	1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Обязанности судейской коллегии по прыжкам в длину».		
<b>Тема 1.4. Полоса препятствий</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Преодоление полосы препятствий.		2
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Преодоление полосы препятствий.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
1	Выполнение домашних заданий: ТБ на занятиях с преодолением полосы препятствий			
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>			<b>36</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Характеристика гимнастики, её виды и разновидности.		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 29.01.08

Редакция № 1  
Изменение № \_\_

Лист 10 из 22  
Контрольный экз.

<b>Строевые упражнения</b> <b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Практические занятия:</b>		4	
	1	Совершенствование строевых упражнений на месте: построение, повороты, размыкание и смыкание. Строевые упражнения в движении.		
	2	Общеразвивающие упражнения без предметов (комбинация упражнений из различных положений рук, ног, туловища). Совершенствование ОРУ с предметами (набивные мячи, гантели, эспандеры - юноши); (скакалка, обручи, мячи - девушки).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Упражнения на перекладине</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	1	Техника безопасности на спортивных снарядах.		
	<b>Практические занятия:</b>		4	
	1	Упражнения на перекладине. Совершенствование висов: размахивание, подъём переворотом, подъём разгибом.		
	2	Зачет – подтягивание на высокой перекладине - юноши; подтягивание на нижней перекладине - девушки.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		4	
	1	Выполнение домашних заданий: упражнения на перекладине.		
<b>Содержание учебного материала</b>				
<b>Тема 2.3.</b> <b>Упражнения на брусьях</b>	1	Гимнастические элементы на брусьях.		
	<b>Практические занятия:</b>		4	
	1	Упражнения на гимнастических брусьях.		
	2	Зачет – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях - юноши.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		4	
	1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Страховка и самостраховка при выполнении гимнастических упражнений».		
<b>Содержание учебного материала</b>				
<b>Тема 2.4.</b> <b>Опорные прыжки</b>	1	Виды гимнастических прыжков.		2
	<b>Практические занятия:</b>		4	



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

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины  
Условное обозначение: РП ОУД.06 29.01.08

Редакция № 1  
Изменение № \_\_

Лист 11 из 22

Контрольный экз.

	1	Обучение техники опорного прыжка через гимнастического козла. Техника разбега, отталкивания, приземления.	4	
	2	Зачет – опорный прыжок через гимнастического козла..		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
Тема 2.5. Акробатика	1	Выполнение домашних заданий: занятия на тренажерах.	4	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Акробатические элементы в гимнастики.		
	<b>Практические занятия:</b>			
	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>			
1	Выполнение домашних заданий: занятия на тренажерах.			
Раздел 3. Спортивные игры: футбол			16	
Тема 3.1. Техника ударов по мячу, остановка мяча, отбор мяча, стойка вратаря	<b>Содержание учебного материала</b>		4	
	1	Изучение техники: удары по мячу, ведение мяча, отбор мяча у противника, стойка вратаря		
	<b>Практические занятия:</b>			
	1	Удары по мячу ногой, удары головой на месте и в прыжке.		
	2	Остановка мяча ногой, грудью.		
	3	Техника отбора мяча. Элементы обманных движений.		
	4	Стойка вратаря, его действия.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>				
1	Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры.			
Тема 3.2. Тактика игры	<b>Содержание учебного материала</b>		4	
	1	Тактика игры, защиты и нападения в футболе. Правила игры.		
	<b>Практические занятия:</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 29.01.08

Редакция № 1  
Изменение № \_\_

Лист 12 из 22  
Контрольный экз.

<b>Правила игры</b>	1	Учебная игра с заданием.	4	
	2	Двусторонняя игра по правилам в футбол.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
	1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Влияние игровых упражнений на развитие волевых качеств в футболе».		
<b>Раздел 4. Спортивные игры: волейбол</b>			<b>48</b>	
<b>Тема 4.1. Техника передвижений, остановок, подача мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	
	1	Особенности организации и проведения занятий по волейболу.		
	<b>Практические занятия:</b>			
	1	Обучение техники передвижений, остановок, поворотов.		
<b>Тема 4.2. Прием мяча</b>	2	Обучение и закрепление техники подачи мяча: верхняя, нижняя, боковая.	12	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Особенности организации и проведения занятий по волейболу.		
	<b>Практические занятия:</b>			
	1	Обучение и 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>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
1	Выполнение домашних заданий: упражнения со скакалкой.			
<b>Тема 4.3. Нападающий удар и Блокирование</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	
	1	Тактика нападающего удара.		
	<b>Практические занятия:</b>			
	1	Обучение и закрепление техники нападающего удара.		
	2	Обучение и закрепление техники блокирование нападающего удара.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
1	Выполнение домашних заданий: упражнения для координационных способностей.			



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**  
Условное обозначение: РП ОУД.06 29.01.08

Редакция № 1  
Изменение № \_\_

Лист 13 из 22  
Контрольный экз.

<b>Тема 4.4. Тактика игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Тактика игры в волейболе.		2
	<b>Практические занятия:</b>		8	
	1	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия.		
	2	Учебная игра с заданием.		
<b>Тема 4.5. Правила игры</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		4	
	1	Выполнение домашних заданий: изучение правил игры.		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Терминология игры. Правила игры.		2
	<b>Практические занятия:</b>		4	
<b>Раздел 5. Общефизическая подготовка /ОФП/</b>	1	Двусторонняя игра по правилам в волейболе – зачет.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		4	
	1	Подготовка рефератов и докладов «Правила игры в волейболе».		
			<b>56</b>	
<b>Тема 5.1. Упражнения на выносливость</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Воспитание выносливости с помощью физических упражнений.		2
	<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.		
	3	Упражнения со скакалкой – зачет.		
	4	Упражнение на пресс: поднятие туловища из положения лежа на время- зачет.		
	5	Комплекс круговой тренировки.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		4		
1	Выполнение домашних заданий: утренняя пробежка; работа на пресс.			
<b>Тема 5.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Техника безопасности на снарядах.		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 29.01.08

Редакция № 1  
Изменение № \_\_

Лист 14 из 22  
Контрольный экз.

<b>Упражнение на снарядах и тренажерах</b>	<b>Практические занятия:</b>		10	
	1	Упражнения на перекладине: высокая перекладина – юноши; низкая перекладина – девушки.		
	2	Упражнения на тренажерах: велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамейка.		
	3	Упражнения на гимнастической скамейке (пресс).		
	4	Упражнения на шведской стенке.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		4		
1		Выполнение домашних заданий: разработка комплексов упражнений.		
<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>		20	
	1	Упражнения с гантелями (5 кг.- юноши; 4 кг.- девушки) - зачет		
	2	Упражнения со штангой и амортизаторами.		
	3	Упражнение с гирей (16, 24 кг.)- зачет.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		4	
1		Подготовка рефератов и докладов по темам: «Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий О.Ф.П.».		
<b>Раздел 6. Спортивные игры: баскетбол</b>			<b>40</b>	
<b>Тема 6.1. Совершенствование техники и Ведение мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Техника безопасности на уроках по спортивным играм.		2
	<b>Практические занятия:</b>		4	
	1	Техника передвижений, остановок, поворотов.		
2	Ведение мяча различными способами: правой, левой рукой в движении.			
<b>Тема 6.2. Передача и ловля</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Баскетбол – техника игры.		2
<b>Практические занятия:</b>		4		



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

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины  
Условное обозначение: РП ОУД.06 29.01.08

Редакция № 1  
Изменение № \_\_

Лист 15 из 22  
Контрольный экз.

<b>мяча</b>	1	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой: верхняя, нижняя.	4	
	2	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками: от груди, из-за головы, снизу.		
	3	Ловля мяча после отскока от пола и щита.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
1	Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры, упражнения для координационных способностей.			
<b>Тема 6.3. Броски мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		10	2
	1	Баскетбол – техника игры.		
	<b>Практические занятия:</b>			
	1	Техника бросков мяча: с места, в движении.		
2	Броски мяча с разных точек; штрафные броски.			
<b>Тема 6.4. Тактика игры Тема 6.5. Правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		10	2
	1	Баскетбол – техника игры.		
	<b>Практические занятия:</b>			
	1	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия.		
	2	Техника владения мячом		
	3	Учебная игра с заданием.		
	4	Двусторонняя игра по правилам в баскетболе – зачет.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		8		
1	Подготовка рефератов и докладов на тему: «Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями». «Судейство, организация и правила игры по баскетболу».			
<b>Раздел 7. П.П.Ф.П.</b>			<b>32</b>	
<b>Тема 7.1. Развитие выносливости и развитие точности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	2
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		
	<b>Практические занятия:</b>			
1	Упражнения на развитие общей выносливости.			



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

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины  
Условное обозначение: РП ОУД.06 29.01.08

Редакция № 1  
Изменение № \_\_

Лист 16 из 22

Контрольный экз.

	2	Упражнения на развитие точности.		
<b>Тема 7.2. Развитие быстроты и ловкости движений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		2
	<b>Практические занятия:</b>		4	
	1	Упражнения на развитие быстроты.		
	2	Упражнения на развитие ловкости движений.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		4	
	1	Выполнение домашних заданий: подвижные игры, эстафеты.		
<b>Тема 7.3. Развитие координации движений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		2
	<b>Практические занятия:</b>		4	
	1	Упражнения на развитие координационных движений.		
<b>Тема 7.4 Развитие гибкости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		2
	<b>Практические занятия:</b>		4	
	1	Упражнения на развитие гибкости.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		4	
	1	Выполнение домашних заданий: спортивные игры.		
<b>Тема 7.5 Развитие силы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		2
	<b>Практические занятия:</b>		4	
	1	Упражнения на развитие мышечной силы		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		4	
	1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для суставов».		
<b>Раздел 8. Спортивные игры: настольный теннис</b>			<b>32</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 29.01.08

Редакция № 1  
Изменение № \_\_


Лист 17 из 22  
Контрольный экз.

<b>Тема 8.1.</b> <b>Техника игры</b>	1	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису.		2
	<b>Практические занятия:</b>		4	
	1	Способы держания ракетки.		
	2	Перемещения игрока: на выпадах, 1-2 шажные перемещения.		
<b>Тема 8.2.</b> <b>Вращение мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Настольный теннис – правила игры.		2
	<b>Практические занятия:</b>		4	
1	Верхнее вращение.			
	2	Нижнее вращение.		
<b>Тема 8.3.</b> <b>Виды ударов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Упражнения для развития ловкости.		2
	<b>Практические занятия:</b>		4	
1	Обучение техники толчком.			
	2	Обучение техники верхним и нижним вращением; сверхкрученным ударом.		
<b>Тема 8.4.</b> <b>Подача мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Подача мяча в игре по настольному теннису.		2
	<b>Практические занятия:</b>		4	
1	Обучение техники подачи мяча: толчком, накатом, подрезкой.			
<b>Тема 8.5.</b> <b>Тактика игры и правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Настольный теннис – правила игры.		2
	<b>Практические занятия:</b>		4	
	1	Закрепление техники тактических действий: промежуточные, атакующие, защитные		
	2	Учебная игра с заданием.		
		3	Двусторонняя игра по правилам - зачет.	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		12		
1	Выполнение домашних заданий: игровые упражнения			
	2	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Организация, судейство, правила игры в настольный теннис».		
<b>Всего:</b>			<b>351</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.06 29.01.08</b>	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение</i> <i>№ __</i>	<b>Лист 18 из 22</b>  <b>Контрольный экз.</b>

**Примерные темы индивидуальных проектов обучающихся:**

1. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.  
Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.  
Физические упражнения для коррекции зрения.
2. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов.
3. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учётом профессиональной направленности.

	<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 29.01.08	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	Лист 19 из 22 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 пособие для студентов СПО. — М.: Ф и С, 2014 г.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебное пособие – М.: Академия 2015 г.

Дополнительные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. - М.: Просвещение 2012 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: <b>РП ОУД.06 29.01.08</b>	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	<b>Лист 20 из 22</b> <b>Контрольный экз.</b>


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


- [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
- [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- [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: РП ОУД.06 29.01.08	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 21 из 22 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>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>▪ 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> <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>	<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>

	<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 29.01.08</b>	Редакция № 1 Изменение №__	Лист <b>22</b> из <b>22</b> <b>Контрольный экз.</b>

<p><b><u>Метапредметных:</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>- практические занятия</li> <li>- оценка рефератных работ</li> <li>- выполнение самостоятельной работы</li> <li>- сдача нормативов</li> </ul>
<p><b><u>Предметных:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации ЗОЖ, активного отдыха и досуга;</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- практические занятия</li> <li>- выполнение самостоятельной работы</li> <li>- сдача нормативов</li> </ul>