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

У Т В Е Р Ж Д А Ю

Заместитель директора по У и НМР


О.А. Евтехова

05.09. 2019 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

	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	<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 05.09.2019 г.

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


Эксперт:

ГПОУ ТО «ДПК» методист Л.А. Зайцева

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

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

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

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;


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

• 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;

	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 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, физической, 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 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 **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: Рабочая программа учебной дисциплины 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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	351
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	234
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	232
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	117
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	
Раздел 1. Легкая атлетика		91		
Тема 1.1. Бег	Содержание учебного материала		2	
	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		2
	Практические занятия:		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	
	Самостоятельная работа обучающихся:			
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.

Тема 1.2. Метание	Содержание учебного материала			
	1	Техника метания гранаты		2
	Практические занятия:		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.		
Самостоятельная работа обучающихся:		8		
1	Выполнение домашних заданий: изучение правил техники безопасности при проведении соревнований по метанию.			
Тема 1.3. Прыжки	Содержание учебного материала			
	1	Техника прыжка в длину.		2
	Практические занятия:		12	
	1	Обучение техники прыжка в длину с разбега.		
	2	Закрепление техники прыжка в длину с места. Зачет – прыжки в длину с места.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		7	
1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Обязанности судейской коллегии по прыжкам в длину».			
Тема 1.4. Полоса препятствий	Содержание учебного материала			
	1	Преодоление полосы препятствий.		2
	Практические занятия:		2	
	1	Преодоление полосы препятствий.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
1	Выполнение домашних заданий: ТБ на занятиях с преодолением полосы препятствий			
Раздел 2. Гимнастика			36	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала			
	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.

Строевые упражнения Общеразвивающие упражнения	Практические занятия:		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).		
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
Тема 2.2. Упражнения на перекладине	Содержание учебного материала			2
	1	Техника безопасности на спортивных снарядах.		
	Практические занятия:		4	
	1	Упражнения на перекладине. Совершенствование висов: размахивание, подъём переворотом, подъём разгибом.		
	2	Зачет – подтягивание на высокой перекладине - юноши; подтягивание на нижней перекладине - девушки.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
	1	Выполнение домашних заданий: упражнения на перекладине.		
Содержание учебного материала				
1	Гимнастические элементы на брусьях.			
Тема 2.3. Упражнения на брусьях	Практические занятия:		4	
	1	Упражнения на гимнастических брусьях.		
	2	Зачет – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях - юноши.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
	1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Страховка и самостраховка при выполнении гимнастических упражнений».		
Содержание учебного материала				
Тема 2.4. Опорные прыжки	1	Виды гимнастических прыжков.		2
	Практические занятия:		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..		
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	1	Выполнение домашних заданий: занятия на тренажерах.		
Тема 2.5. Акробатика	Содержание учебного материала			
	1	Акробатические элементы в гимнастики.		2
	Практические занятия:		4	
	1	Кувырок вперед, назад; с прыжком.		
	2	Стойка: на руках и голове (с помощью) - для юношей; на лопатках «березка»; мостик - для девушек.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
	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	Содержание учебного материала			
	1	Изучение техники: удары по мячу, ведение мяча, отбор мяча у противника, стойка вратаря		2
	Практические занятия:		4	
	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.		
Самостоятельная работа обучающихся:		4		
	1	Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры.		
Тема 3.2. Тактика игры	Содержание учебного материала			
	1	Тактика игры, защиты и нападения в футболе. Правила игры.		2
	Практические занятия:		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 12 из 22

Контрольный экз.

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

Тема 4.4. Тактика игры	Содержание учебного материала			
	1	Тактика игры в волейболе.		2
	Практические занятия:		8	
	1	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия.		
	2	Учебная игра с заданием.		
Тема 4.5. Правила игры	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
	1	Выполнение домашних заданий: изучение правил игры.		
	Содержание учебного материала			
	1	Терминология игры. Правила игры.		2
	Практические занятия:		4	
Раздел 5. Общефизическая подготовка /ОФП/	1	Двусторонняя игра по правилам в волейболе – зачет.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
	1	Подготовка рефератов и докладов «Правила игры в волейболе».		
			56	
Тема 5.1. Упражнения на выносливость	Содержание учебного материала			
	1	Воспитание выносливости с помощью физических упражнений.		2
	Практические занятия:		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.		
Самостоятельная работа обучающихся:		4		
1	Выполнение домашних заданий: утренняя пробежка; работа на пресс.			
Тема 5.2.	Содержание учебного материала			
	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.

Упражнение на снарядах и тренажерах	Практические занятия:		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.		
Самостоятельная работа обучающихся:		4		
1		Выполнение домашних заданий: разработка комплексов упражнений.		
Тема 5.3. Упражнения для силы	Содержание учебного материала			
	1	Развитие физических качеств с помощью силовой подготовки.		2
	Практические занятия		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.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
1		Подготовка рефератов и докладов по темам: «Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий О.Ф.П.".		
Раздел 6. Спортивные игры: баскетбол			40	
Тема 6.1. Совершенствование техники и Ведение мяча	Содержание учебного материала			
	1	Техника безопасности на уроках по спортивным играм.		2
	Практические занятия:		4	
	1	Техника передвижений, остановок, поворотов.		
	2	Ведение мяча различными способами: правой, левой рукой в движении.		
Содержание учебного материала				
Тема 6.2. Передача и ловля	1	Баскетбол – техника игры.		2
	Практические занятия:		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.

мяча	1	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой: верхняя, нижняя.		
	2	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками: от груди, из-за головы, снизу.		
	3	Ловля мяча после отскока от пола и щита.		
	Самостоятельная работа обучающихся:			
1	Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры, упражнения для координационных способностей.	4		
Тема 6.3. Броски мяча	Содержание учебного материала		10	2
	1	Баскетбол – техника игры.		
	Практические занятия:			
	1	Техника бросков мяча: с места, в движении.		
2	Броски мяча с разных точек; штрафные броски.			
Тема 6.4. Тактика игры Тема 6.5. Правила игры	Содержание учебного материала		10	2
	1	Баскетбол – техника игры.		
	Практические занятия:			
	1	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия.		
	2	Техника владения мячом		
	3	Учебная игра с заданием.		
	4	Двусторонняя игра по правилам в баскетболе – зачет.		
Самостоятельная работа обучающихся:		8		
1	Подготовка рефератов и докладов на тему: «Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями». «Судейство, организация и правила игры по баскетболу».			
Раздел 7. П.П.Ф.П.		32		
Тема 7.1. Развитие выносливости и развитие точности	Содержание учебного материала		4	2
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		
	Практические занятия:			
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.		
Тема 7.2. Развитие быстроты и ловкости движений	Содержание учебного материала			
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		2
	Практические занятия:		4	
	1	Упражнения на развитие быстроты.		
	2	Упражнения на развитие ловкости движений.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
	1	Выполнение домашних заданий: подвижные игры, эстафеты.		
Тема 7.3. Развитие координации движений	Содержание учебного материала			
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		2
	Практические занятия:		4	
	1	Упражнения на развитие координационных движений.		
Тема 7.4 Развитие гибкости	Содержание учебного материала			
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		2
	Практические занятия:		4	
	1	Упражнения на развитие гибкости.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
	1	Выполнение домашних заданий: спортивные игры.		
Тема 7.5 Развитие силы	Содержание учебного материала			
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		2
	Практические занятия:		4	
	1	Упражнения на развитие мышечной силы		
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
	1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для суставов».		
Раздел 8. Спортивные игры: настольный теннис			32	
	Содержание учебного материала			




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.

Тема 8.1. Техника игры	1	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису.		2
	Практические занятия:		4	
	1	Способы держания ракетки.		
	2	Перемещения игрока: на выпадах, 1-2 шажные перемещения.		
Тема 8.2. Вращение мяча	Содержание учебного материала			2
	1	Настольный теннис – правила игры.		
	Практические занятия:		4	
1	Верхнее вращение.			
	2	Нижнее вращение.		
Тема 8.3. Виды ударов	Содержание учебного материала			2
	1	Упражнения для развития ловкости.		
	Практические занятия:		4	
1	Обучение техники толчком.			
	2	Обучение техники верхним и нижним вращением; сверхкрученным ударом.		
Тема 8.4. Подача мяча	Содержание учебного материала			2
	1	Подача мяча в игре по настольному теннису.		
	Практические занятия:		4	
1	Обучение техники подачи мяча: толчком, накатом, подрезкой.			
Тема 8.5. Тактика игры и правила игры	Содержание учебного материала			2
	1	Настольный теннис – правила игры.		
	Практические занятия:		4	
	1	Закрепление техники тактических действий: промежуточные, атакующие, защитные		
	2	Учебная игра с заданием.		
		3	Двусторонняя игра по правилам - зачет.	
Самостоятельная работа обучающихся:		12		
1	Выполнение домашних заданий: игровые упражнения			
	2	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Организация, судейство, правила игры в настольный теннис».		
Всего:			351	

	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 18 из 22 Контрольный экз.

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.

	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 №__

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому Обеспечению

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

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

Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- учебно-наглядные пособия по физической культуре и спорту;
- стенды по технике безопасности;
- спортивный инвентарь:

мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные; гимнастические маты; канат для лазанья; гири; гантели; штанга; волейбольная сетка; баскетбольные щиты; стол теннисный; теннисные ракетки; шарики теннисные; гимнастический конь; гимнастический козёл; обручи; набивные мячи; легкоатлетические барьеры; гимнастическая скамейка; шведская стенка; лыжный инвентарь; перекладина, тренажеры (беговая дорожка, велотренажёр, тренажер для пресса, тренажер для силовой подготовки).

Технические средства обучения:

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

3.2. Информационное обеспечение обучения


Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособия для студентов СПО. — М.: Ф и С, 2014 г.
2. 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.

	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	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	Лист 20 из 22 Контрольный экз.


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

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»	
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОУД.06 29.01.08	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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; ▪ сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности; ▪ потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; ▪ приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; ▪ формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; ▪ готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; ▪ способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; ▪ способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; ▪ формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; ▪ принятие и реализация ценностей здорового и 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - практические занятия - выполнение самостоятельной работы - оценка рефератных работ - сдача нормативов

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»	
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОУД.06 29.01.08	Редакция № 1 Изменение № __

<p><u>Метапредметных:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 формированию 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - практические занятия - оценка рефератных работ - выполнение самостоятельной работы - сдача нормативов
<p><u>Предметных:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). 	<ul style="list-style-type: none"> - практические занятия - выполнение самостоятельной работы - сдача нормативов