	<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 43.02.10</b>	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>


**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.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки специалистов среднего звена  
 по специальности **43.02.10**

**Туризм**

на базе основного общего образования  
 очная форма обучения

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>	
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение: РП ОУД.05 43.02.10	<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

	<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 43.02.10	<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	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

### 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

	<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 43.02.10	Редакция № 1 Изменение №__

## 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 специалистов среднего звена по специальности **43.02.10 Туризм**, входящей в укрупнённую группу специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.


Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего общего образования.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** 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.

	<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 43.02.10</b>	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 5 из 21 Контрольный экз.


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;
- готовность к служению Отечеству, его защите.

**Метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учеб-

	<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 43.02.10</b>	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	<b>Лист 6 из 21</b>  <b>Контрольный экз.</b>

ные 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 **176** часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** часов; самостоятельной работы обучающегося **59** часов.

	<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 43.02.10	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>	<i>176</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>117</i>
в том числе:	
теоретические занятия	<i>2</i>
практические занятия	<i>115</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>59</i>
в том числе:	
подготовка рефератов и докладов,	<i>32</i>
выполнение домашних заданий	<i>27</i>
<i>Итоговая аттестация проводится в форме дифференцированного зачета</i>	



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 43.02.10	Редакция № 1 Изменение № __	Лист 8 из 21 Контрольный экз.

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>44</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>		16	
	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)	4	
	<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.05 43.02.10

Редакция № 1  
Изменение № \_\_

Лист 9 из 21

Контрольный экз.

Тема 1.2. Метание	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1	Техника метания гранаты		2	
	<b>Практические занятия:</b>		6		
	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>		4			
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.		2	
	<b>Практические занятия:</b>		4		
	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>		4		
	1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Обязанности судейской коллегии по прыжкам в длину».			
Тема 1.4. Полоса препятствий	<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				
Раздел 2. Гимнастика			<b>19</b>		
Тема 2.1.	<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.05 43.02.10

Редакция № 1  
Изменение № \_\_

Лист 10 из 21  
Контрольный экз.

<b>Строевые упражнения</b> <b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Практические занятия:</b>		2	
	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 и на брусках</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Техника безопасности на спортивных снарядах.		2
	<b>Практические занятия:</b>		3	
	1	Упражнения на перекладине. 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>		2	
1	Выполнение домашних заданий: упражнения на перекладине.			
<b>Тема 2.3.</b> <b>Упражнения на брусках</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Гимнастические элементы на брусках.		2
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Упражнения на гимнастических брусках.		
	2	Зачет – сгибание и разгибание рук в упоре на брусках - юноши.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Страховка и самостраховка при выполнении гимнастических упражнений».			
<b>Тема 2.4.</b> <b>Опорные прыжки</b>	<b>Содержание учебного материала</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: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение: РП ОУД.05 43.02.10	Редакция № 1 Изменение № __	Лист 11 из 21 Контрольный экз.

<b>Акробатика</b>	1	Обучение техники опорного прыжка через гимнастического козла. Техника разбега, отталкивания, приземления.		
	2	Зачет – опорный прыжок через гимнастического козла.		
	3	Кувырок вперед, назад; с прыжком. Стойка: на руках и голове (с помощью) - для юношей; на лопатках «березка»; мостик - для девушек.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
	1	Подготовка рефератов и докладов: « Самоконтроль на занятиях физ. упражнениями. Способы регулирования физических нагрузок».		
	1	Выполнение домашних заданий: занятия на тренажерах.		
<b>Раздел 3. Спортивные игры: футбол</b>			<b>8</b>	
<b>Тема 3.1. Техника ударов по мячу, остановка мяча, отбор мяча, стойка вратаря</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Изучение техники: удары по мячу, ведение мяча, отбор мяча у противника, стойка вратаря		2
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Удары по мячу ногой, удары головой на месте и в прыжке.		
	2	Остановка мяча ногой, грудью. Ведение мяча		
	3	Техника отбора мяча. Элементы обманных движений.		
	4	Стойка вратаря, его действия.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
1	Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры.			
<b>Тема 3.2. Тактика игры Правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Тактика игры, защиты и нападения в футболе. Правила игры.		2
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Индивидуальные, групповые, командные действия игроков. Учебная игра с заданием.		
	2	Двусторонняя игра по правилам в футбол- зачет.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	



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

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины  
Условное обозначение: РП ОУД.05 43.02.10

Редакция № 1  
Изменение № \_\_

Лист 12 из 21  
Контрольный экз.

	1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Влияние игровых упражнений на развитие волевых качеств в футболе».		
<b>Раздел 4. Спортивные игры: волейбол</b>			<b>23</b>	
<b>Тема 4.1. Техника передвижений, остановок, подача мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Особенности организации и проведения занятий по волейболу.		2
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Обучение техники передвижений, остановок, поворотов.		
<b>Тема 4.2. Прием мяча</b>	2	Обучение и закрепление техники подачи мяча: верхняя, нижняя, боковая.		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Особенности организации и проведения занятий по волейболу.		2
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	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>		2		
1	Выполнение домашних заданий: упражнения со скакалкой.			
<b>Тема 4.3. Нападающий удар и Блокирование</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Тактика нападающего удара.		2
	<b>Практические занятия:</b>		3	
	1	Обучение и закрепление техники нападающего удара.		
	2	Обучение и закрепление техники блокирование нападающего удара.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
1	Выполнение домашних заданий: упражнения для координационных способностей.			
<b>Тема 4.4. Тактика игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Тактика игры в волейболе.		2
	<b>Практические занятия:</b>		3	
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 43.02.10	Редакция № 1 Изменение № __	Лист 13 из 21
	Контрольный экз.	

	2	Учебная игра с заданием.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
	1	Выполнение домашних заданий: изучение правил игры.		
<b>Тема 4.5. Правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	1	Терминология игры. Правила игры.		
	<b>Практические занятия:</b>		3	
	1	Двусторонняя игра по правилам в волейболе – зачет.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		4	
1	Подготовка рефератов и докладов: « Самоконтроль, страховка и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми».			
<b>Раздел 5. Общефизическая подготовка /ОФП/</b>			<b>30</b>	
<b>Тема 5.1. Упражнения на выносливость</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	1	Воспитание выносливости с помощью физических упражнений.		
	<b>Практические занятия:</b>		8	
	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>		2	
1	Выполнение домашних заданий: утренняя пробежка; работа на пресс.			
<b>Тема 5.2. Упражнение на снарядах и тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	1	Техника безопасности на снарядах.		
	<b>Практические занятия:</b>		6	
1	Упражнения на перекладине: высокая перекладина – юноши; низкая перекладина – девушки.			



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

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины  
Условное обозначение: РП ОУД.05 43.02.10

Редакция № 1  
Изменение № \_\_

Лист 14 из 21  
Контрольный экз.

	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>				2
Тема 5.3. Упражнения для силы	1	Выполнение домашних заданий: самоконтроль занимающихся физ. упражнениями.	8		
	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1	Развитие физических качеств с помощью силовой подготовки.			2
	<b>Практические занятия</b>				
	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.			
Раздел 6. Спортивные игры: баскетбол	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		4	20	
	1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий О.Ф.П.".			
Тема 6.1. Совершенствование техники и Ведение мяча	<b>Содержание учебного материала</b>		4	2	
	1	Техника безопасности на уроках по спортивным играм.			
	<b>Практические занятия:</b>				
	1	Техника передвижений, остановок, поворотов.			
Тема 6.2. Передача и ловля мяча	<b>Содержание учебного материала</b>		3	2	
	1	Баскетбол – техника игры.			
	<b>Практические занятия:</b>				
	1	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой: верхняя, нижняя.			
	2	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками: от груди, из-за головы, снизу.			



Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОУД.05 43.02.10	Редакция № 1 Изменение № __	Лист 15 из 21
	Контрольный экз.	

	3	Ловля мяча после отскока от пола и щита.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
	1	Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры, упражнения для координационных способностей.		
<b>Тема 6.3. Броски мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Баскетбол – техника игры.		2
	<b>Практические занятия:</b>		3	
	1	Техника бросков мяча: с места, в движении.		
2	Броски мяча с разных точек; штрафные броски.			
<b>Тема 6.4. Тактика игры Правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Баскетбол – техника игры.		2
	<b>Практические занятия:</b>		4	
	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>		4		
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>20</b>	
<b>Тема 7.1. Развитие выносливости и развитие точности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		2
	<b>Практические занятия:</b>		4	
	1	Упражнения на развитие общей выносливости.		
2	Упражнения на развитие точности.			
<b>Тема 7.2. Развитие быстроты,</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		2



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 43.02.10	Редакция № 1 Изменение № __	Лист 16 из 21
		Контрольный экз.

<b>ловкости движений и координации</b>	<b>Практические занятия:</b>		4	
	1	Упражнения на развитие быстроты.		
	2	Упражнения на развитие ловкости движений.		
	3	Упражнения на развитие координационных движений.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		3	
<b>Тема 7.3 Развитие гибкости и развитие силы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		
	<b>Практические занятия:</b>		5	
	1	Упражнения на развитие гибкости.		
	2	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>			12	
<b>Тема 8.1. Техника игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису.		
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Способы держания ракетки.		
2	Перемещения игрока: на выпадах, 1-2 шажные перемещения.			
<b>Тема 8.2. Вращение мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1	Настольный теннис – правила игры.		
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Верхнее вращение. Нижнее вращение.		
2	Обучение техники верхним и нижним вращением; сверхкрученным ударом.			
<b>Тема 8.3. Виды ударов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
1	Упражнения для развития ловкости. Подача мяча в игре по настольному теннису.			





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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**  
Условное обозначение: РП ОУД.05 43.02.10


*Редакция № 1  
Изменение  
№ \_\_*

**Лист 17 из 21**  
**Контрольный экз.**

<b>Подача мяча</b>	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Обучение техники толчком.		
	2	Подача мяча. Обучение техники подачи мяча: толчком, накатом, подрезкой.		
<b>Тема 8.4. Тактика игры и правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Настольный теннис – правила игры.		2
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Закрепление техники тактических действий: промежуточные, атакующие, защитные		
	2	Учебная игра с заданием.		
	3	Двусторонняя игра по правилам - зачет.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		4	
	1	Выполнение домашних заданий: игровые упражнения		
2	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Организация, судейство, правила игры в настольный теннис».			
<b>Всего:</b>			<b>176</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.05 43.02.10	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	Лист 18 из 21 <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 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.05 43.02.10</b>	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение</i> <i>№__</i>	<b>Лист 19 из 21</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.05 43.02.10	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 20 из 21 Контрольный экз.

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Личностных:</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.05 43.02.10</b>	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 21 из 21 Контрольный экз.

<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>