
	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»	
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОУД.06 23.01.03.	Редакция № 1 Изменение № __

УТВЕРЖДАЮ
 зам. директора по У и НМР
 О.А. Евтехова
 04.09.2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
 по профессии **23.01.03 Автомеханик**
 на базе основного общего образования
 очная форма обучения

2019 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 23.01.03.	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>

Лист согласования

Организация-разработчик:

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

Разработчик:

Борькин Дмитрий Олегович, преподаватель ГПОУ ТО «ДПК».

СОГЛАСОВАНО


на заседании предметной (цикловой) комиссии
 общеобразовательных и общепрофессиональных дисциплин

Протокол № 1
 от 03.09.2019 г.

Председатель ПЦК: Е.И. Кусова


Эксперт:

Методист ГПОУ ТО «ДПК» Момчилова Ю.В.

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»	
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОУД.06 23.01.03.	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»	
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОУД.06 23.01.03.	Редакция № 1 Изменение № __

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

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.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 23.01.03 Автомеханик.


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.

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.

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»	
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОУД.06 23.01.03.	Редакция № 1 Изменение № __

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.

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»	
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОУД.06 23.01.03.	Редакция № 1 Изменение № __

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** часа, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **234** часов;
- 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 23.01.03.	Редакция № 1 Изменение № __	Лист 7 из 20 Контрольный экз.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
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,	40
выполнение домашних заданий	77
<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 23.01.03.

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 8 из 20
Контрольный экз.

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Раздел 1. Легкая атлетика		74		
Тема 1.1. Бег, метание, прыжки	Содержание учебного материала		2	
	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	
	Практические занятия:		48	
	1.	Обучение технике бега на короткие дистанции. Зачёт – бег 100 м.		
	2.	Обучение технике эстафетного бега по прямой и виражу. Эстафета 4x100м. Бег с варьированием скорости до 10 мин.		
	3.	Бег на развитие координационных способностей. Зачёт – челночный бег 3x10м. Разучивание барьерного бега.		
	4.	Обучение технике бега на средние дистанции. Зачет - бег 500м. (д.); бег 1 км. (ю.) Метание малого мяча в цель, с места, с разбега.		
	5.	Обучение технике метания гранаты. Зачёт - метание гранаты (500гр-дев., 700 гр.- юноши). Обучение технике толкания ядра.		
6.	Совершенствование техники прыжка в длину «согнув ноги». Совершенствование прыжка в длину с места. Зачет - прыжки с места.			



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

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины
Условное обозначение: РП ОУД.06 23.01.03.

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 9 из 20
Контрольный экз.

7.	Закрепление техники бега на короткие дистанции (бег 100 м)- зачёт Совершенствование техники прыжка в высоту.		
8.	Ознакомление с полосой препятствий. Бег с варьированием скорости. Бег на средние дистанции (1 км.-ю; 500м.-дев.) -зачёт		
9.	Метание в цель. Техника метания гранаты-зачёт. Обучение техники толкания ядра.		
10.	Закрепление техники бег на короткие дистанции. Зачёт – бег 100 м.		
11.	Бег на развитие координационных способностей. Зачет - челночный бег 3x10 м.		
12.	Бег с варьированием скорости до 10 мин. Закрепление техники эстафетного бега. Эстафета 4x100м.		
13.	Техника толкания ядра (4,5 кг.). Зачет - бег на средние дистанции 2 км-юноши.		
14.	Закрепление техники метания гранаты с места, с полного разбега. Зачет – метание гранаты (700 гр. - юноши).		
15.	Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Зачет – техника прыжка в длину с места.		
16.	Закрепление техники барьерного бега. Преодоление полосы препятствий (бревно, ров, лабиринт).		
17.	Беговые упражнения. Бег равномерный слабой интенсивности.		
18.	Челночный бег: 3×10, 10×10. Бег с изменением направления и скорости по сигналу и самостоятельно.		
19.	Бег с преодолением препятствий и на местности.		
20.	Техника бега на длинные дистанции 2000 м.		
21.	Техника бега на длинные дистанции 3000 м.		
22.	Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с места.		
23.	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.		
24.	Техника метания гранаты, контрольный норматив.		
Самостоятельная работа обучающихся:		24	
1.	<i>Подготовка рефератов и докладов по темам: «Правила соревнований в беге».</i>	2	
2.	<i>Выполнение домашних заданий: изучение правил ТБ при проведении соревнований по метанию.</i>	2	
3.	<i>Подготовка рефератов и докладов по темам: «Обязанности судейской коллегии по прыжкам в длину».</i>	2	
4.	<i>Выполнение домашних заданий: изучение ТБ на занятиях с преодолением препятствий; утренняя пробежка.</i>	3	
5.	<i>Выполнение домашних заданий: составление комплекса У.Г.Г. Подготовка рефератов в по темам:</i>	10	



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: РП ОУД.06 23.01.03.

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 10 из 20
Контрольный экз.

		«Обязанности судейской коллегии по прыжкам в длину.		
	6.	<i>Выполнение домашних заданий: выполнение комплексов дыхательных упражнений, выполнение комплексов утренней гимнастики.</i>	5	
Раздел 2. Гимнастика			29	
Тема 2.1. Упражнения	Содержание учебного материала			2
	Практические занятия:		16	
	1.	Совершенствование строевых упражнений на месте. Строевые упражнения в движении. Закрепление О.Р.У без предметов, с предметами		
	2.	Зачёт: подтягивание на высокой перекладине (юноши); на нижней перекладине (девушки).		
	3.	Обучение технике опорных прыжков: прыжок ноги врозь, прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой.		
	4.	Зачёт: сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях (юноши). Закрепление техники опорного прыжка через гимнастического козла.		
	5.	ОРУ без предметов, с предметами. Совершенствование строевых упражнений.		
	6.	Упражнения в весе. Подтягивание: высокая перекладина – юноши; нижняя перекладина -девушки.		
	7.	Закрепление техники опорного прыжка через гимнастического козла.		
	8.	Акробатика: кувырки вперед, назад; стойка на лопатках, мостик.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		13	
		<i>Выполнение домашних заданий: подтягивание на перекладине, комплекс УУГ</i>	1	
	<i>Подготовка рефератов и докладов по темам: «Страховка и самостраховка при выполнении гимнастических упражнений». Выполнение домашних заданий: упражнения на тренажёрах</i>	2		
	<i>Выполнение домашних заданий: занятия на тренажёрах. Подготовка рефератов по темам: «Техника выполнения опорных прыжков».</i>	10		
Раздел 3. Спортивные игры: футбол			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 23.01.03.

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 11 из 20
Контрольный экз.

Тема 3.1. Техника игры в футбол	Содержание учебного материала		2
	Практические занятия:	30	
	1. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, грудью. Ведение мяча левой и правой ногой.		
	2. Техника отбора мяча у противника. Элементы обманных движений. Стойка вратаря, его действия.		
	3. Индивид., групповые, командные, тактические действия игроков. Учебная игра с заданием. Двусторонняя игра по правилам в футбол - зачёт		
	4. Ведение мяча левой и правой ногой. Стойка вратаря, его действия.		
	5. Техника отбора мяча у противника. Элементы обманных движений.		
	6. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия игроков.		
	7. Учебная игра с заданием. Двусторонняя игра по правилам в футбол - зачёт		
	8. Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановки мяча		
	9. Совершенствование технической подготовки: ведение мяча, отбора и перехвата мяча.		
	10. Совершенствование технической подготовки: вбрасывание мяча, отработка техники ложных движений (финтов).		
	11. Совершенствование технической подготовки: техники защиты, техники игры вратаря.		
	12. Совершенствование тактики игры в нападении.		
	13. Совершенствование тактики игры в нападении.		
	14. Совершенствование тактики игры в защите, тактики игры вратаря.		
	15. Контрольная игра по правилам в футбол.		
Самостоятельная работа обучающихся:	13		
1. <i>Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры</i>		2	
2. <i>Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры.</i>		2	
3. <i>Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры. Подготовка рефератов и докладов по темам: «Влияние игровых упражнений на развитие волевых качеств».</i>		1	
4. <i>Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры. Подготовка рефератов по темам: «Влияние игровых упражнений на развитие волевых качеств».</i>		5	
5. <i>Выполнение домашних заданий: выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</i>		5	



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: РП ОУД.06 23.01.03.

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 12 из 20
Контрольный экз.

Раздел 4. Спортивные игры: волейбол		94	
Тема 4.1. Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала		2
	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комбинация техники передвижений, остановок, поворотов в волейболе. 2. Закрепление техники подачи мяча: верхняя, нижняя, боковая. 3. Закрепление техники приема мяча сверху двумя руками. 4. Закрепление техники приема мяча снизу двумя руками. 5. Совершенствование техники нападающих ударов. Работа кисти и плеча при техническом выполнении 6. Совершенствование техники нападающего удара игроков второго темпа 7. Совершенствование техники нападающего удара игроков первого темпа. 8. Совершенствование техники нападающего удара, игроков диагонали. 9. Совершенствование техники нападающего удара, игроков диагонали. 10. Совершенствование техники нападающего удара игроков в комбинациях линии нападения 11. Совершенствование техники индивидуального блокирования 12. Совершенствование техники группового блокирования 13. Приём мяча от сетки с выводом в зону своей команды. 14. Двусторонняя игра по правилам волейбола. Зачет. 15. Совершенствование техники нападающего удара. Блокирования нападающего удара. 16. Учебная игра с заданием. 17. Двусторонняя игра по правилам в волейбол-зачёт 18. Закрепление техники подачи мяча: верхняя, нижняя, боковая. Закрепление техники приема мяча: сверху двумя руками; снизу двумя руками. 19. Прием мяча от сетки с последующим выводом его в зону своей команды. Нападающий удар, блокирование нападающего удара. 20. Учебная игра по правилам. Двусторонняя игра в волейбол. 	66	



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

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины

Условное обозначение: РП ОУД.06 23.01.03.

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 13 из 20

Контрольный экз.

21.	Закрепление техники приема и передач мяча. Закрепление техники подач мяча.		
22.	Закрепление техники нападающего удара. Закрепление техники блокирования.		
23.	Закрепление техники защитных действий. Индивидуальное блокирование.		
24.	Закрепление техники защитных действий. Учебная игра с заданием.		
25.	Индивидуальное, групповое, командное действие игры. Зачет - двусторонняя игра в волейбол.		
26.	Техника выполнения основных технических элементов игры. Стойка волейболиста. Перемещение по площадке.		
27.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.		
28.	Подача мяча: верхняя прямая в прыжке.		
29.	Прием мяча, виды приемов мяча. Падения.		
30.	Передачи мяча. Нападающие удары.		
31.	Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.		
32.	Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.		
33.	Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя учебная игра.		
Самостоятельная работа обучающихся:		28	
1.	<i>Выполнение домашних заданий: прыжки через скакалку; овладение и совершенствование игры в волейбол.</i>	5	
2.	<i>Выполнение домашних заданий: развитие скоростно- силовых качеств. Подготовка рефератов. Судейство и правила игры в волейбол.</i>	8	
3.	<i>Выполнение домашних заданий: изучение упражнений для координационных способностей. Самоконтроль при занятиях; упражнения со скакалкой.</i>	3	
4.	<i>Выполнение домашних заданий: изучение правил игры; подготовка к общетехникумовским и городским соревнованиям.</i>	2	
5.	<i>Выполнение домашних заданий: прыжки через скакалку; подготовка к соревнованиям. Подготовка рефератов по темам: «Самоконтроль, страховка и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми».</i>	10	
Раздел 5. ОФП		34	
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 23.01.03.

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 14 из 20
Контрольный экз.

Тема 5.1. Упражнения	Практические занятия:	20	2
	1. Упражнения на общую выносливость. Упражнения в парах и собственным весом: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) - зачёт		
	2. Упражнения со скакалкой – зачёт (за 1 мин.). Упражнение на пресс: поднимание туловища из положения лёжа на время - зачёт.		
	3. Зачёт: подтягивание на высокой перекладине (юноши); на нижней перекладине (девушки). Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями (юноши-5кг, девушки-4кг) – зачёт.		
	4. Упражнение с гимнастической скамейкой. Упражнение с гирей (16, 24кг) - зачёт		
	5. Упражнения на общую выносливость. Упражнения с собственным весом: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание)- зачёт		
	6. Упражнения со скакалкой – зачёт (за 1 мин.). Упражнение на пресс: поднимание туловища из положения лёжа на время - зачёт.		
	7. Зачёт: подтягивание на высокой перекладине (юноши); на нижней перекладине (девушки).		
	8. Упражнения на гимнастической скамейке (пресс). Упражнения на шведской стенке.		
	9. Упражнения с гирей (16, 24кг). Рывок, толчок гири (16 кг.) - зачёт		
	10. Упражнения на общую выносливость. Комплекс круговой тренировки (тренажеры, снаряды).		
Самостоятельная работа обучающихся:	14		
1. <i>Выполнение домашних заданий: утренняя пробежка, работа на пресс.</i>	2		
2. <i>Подготовка рефератов и докладов по темам: «Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. О.Ф.П.»</i>	2		
3. <i>Выполнение домашних заданий: разработка комплексов упражнений, утренняя пробежка, работа на пресс. Подготовка рефератов по темам: «Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. О.Ф.П.»</i>	10		
Раздел 6. Баскетбол	36		
Тема 6.1. Техника игры в баскетбол	Содержание учебного материала		
	Практические занятия:	24	
1. Техника передвижений, остановок, поворотов.			



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: РП ОУД.06 23.01.03.

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 15 из 20
Контрольный экз.

	2.	Ведение мяча различными способами: правой, левой рукой в движении.		
	3.	Совершенствование техники: передача мяча одной рукой; двумя руками: от груди, из-за головы, снизу. Ловля мяча после отскока от пола и щита.		
	4.	Техника бросков мяча: с места, в движении. Броски мяча с разных точек; штрафные броски -зачёт		
	5.	Учебная игра с заданием. Двусторонняя игра в баскетболе – зачёт.		
	6.	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов. Закрепление техники ведения мяча.		
	7.	Закрепление техники передвижений. Закрепление техники ловли и передач мяча.		
	8.	Закрепление техники передвижений. Закрепление техники ловли и передач мяча.		
	9.	Закрепление техники ведения мяча. Закрепление техники бросков мяча с места, в движении.		
	10.	Закрепление техники бросков мяча с места, в движении. Учебная игра.		
	11.	Закрепление техники защитных действий. Учебная игра с заданием.		
	12.	Учебная игра по правилам. Зачет – двусторонняя игра в баскетбол.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		12	
	1.	<i>Выполнение домашних заданий: владение и совершенствование в игре по баскетболу.</i>	1	
	2.	<i>Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры в баскетболе.</i>	2	
	3.	<i>Выполнение домашних заданий: упражнения для координационных способностей.</i>	1	
	4.	<i>Подготовка рефератов и докладов по темам: «Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями».</i>	1	
	5.	<i>Подготовка рефератов на тему: «Судейство, организация и правила игры в баскетбол».</i>	7	
Раздел 7. ППФП			20	
Тема 7.1. Упражнения на развитие физической подготовки	Содержание учебного материала			2
	Практические занятия:		12	
	1.	Упражнения на развитие общей выносливости. Упражнения на развитие точности.		
	2.	Упражнения на развитие ловкости движений. Упражнения для координации движений		
	3.	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие мышечной силы.		
	4.	Упражнения на развитие общей выносливости. Упражнения на развитие точности.		
	5.	Упражнения на развитие ловкости движений. Упражнения для координации движений.		



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


Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**
Условное обозначение: **РП ОУД.06 23.01.03.**

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 16 из 20

Контрольный экз.

	6.	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие мышечной силы.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		8	
	1.	<i>Выполнение домашних заданий: бег слабой и средней интенсивности. Подготовка рефератов и докладов по темам: «Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов».</i>	1	
	2.	<i>Выполнение домашних заданий: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры. Подготовка рефератов и докладов по темам: «О.Р.У. с повышенной амплитудой для различных суставов».</i>	2	
	3.	<i>Выполнение домашних заданий: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры. Подготовка рефератов по темам: «О.Р.У. с повышенной амплитудой для различных суставов».</i>	5	
Раздел 8. Настольный теннис			21	
Тема 8.1. Техника игры в настольный теннис	Содержание учебного материала			2
	Практические занятия:		16	
	1.	Способы держания ракетки. Перемещение игрока: на выпадах, 1-2 шажные перемещения		
	2.	Верхнее вращение. Нижнее вращение.		
	3.	Обучение техники толчком. Обучение техники верхним и нижним вращением, сверхкрученным ударом.		
	4.	Обучение техники подачи мяча: толчком, подкатом, подрезкой. Закрепление техники тактических действий: промежуточные, атакующие, защитные удары.		
	5.	Учебная игра с заданием. Двусторонняя игра по правилам в настольный теннис.		
	6.	Перемещение игрока. Поддачи мяча: толчком, подкатом, подрезкой.		
	7.	Верхнее вращение. Нижнее вращение. Закрепление техники верхним и нижним вращением.		
	8.	Учебная игра с заданием. Двусторонняя игра по правилам в настольный теннис.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		5	
	1.	Выполнение домашних заданий: упражнения со скакалкой, упражнения со снарядами.	1	
	2.	Выполнение домашних заданий: игровые упражнения.	2	
	3.	Выполнение домашних заданий: подготовка к соревнованиям Реферат по темам: «Судейство, организация и правила игры в настольный теннис».	2	
		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 23.01.03.	Редакция № 1 Изменение № __	Лист 17 из 20 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 учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:


1. Решетников Н.В. физическая культура, М.: ИЦ «Академия», 2014.
2. Бишаева А.А. Физическая культура, М.: ИЦ «Академия», 2018.
3. Бишаева А.А. Физическая культура, М.: ИЦ «Академия», 2015.

Дополнительные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания М.: Просвещение 2012 г..

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/

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОУД.06 23.01.03.	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	Лист 18 из 20 Контрольный экз.


3. Профилактика спортивного травматизма. [Электронный ресурс] /URL: readbooks.com/book/188/6801.html.
4. ППФП – специальная физическая подготовка учащихся. [Электронный ресурс] /URL: www.gubkin.ru/fakulty/humanities/chais_and_depertament_phizical_education/lecture8.php.

Интернет-ресурсы

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

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.

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»	
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОУД.06 23.01.03.	Редакция № 1 Изменение № __

Результаты обучения (освоенные умения, освоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><u>Личностных:</u></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; <ul style="list-style-type: none"> 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 23.01.03.

Редакция № 1
Изменение № __

Лист 20 из 20
Контрольный экз.

Метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической 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.

- практические занятия
- оценка рефератных работ
- выполнение самостоятельной работы
- сдача нормативов

Предметных:

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

- практические занятия
- выполнение самостоятельной работы
- сдача нормативов