


|   |  |                               |
|---|--|-------------------------------|
|  | Министерство образования Тульской области<br>Государственное профессиональное образовательное учреждение<br>Тульской области «Донской политехнический колледж» |                               |
|   | Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b><br>Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.01   | Редакция № 1<br>Изменение №__ |

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по У и НМР

О.А. Евтехова

«04» 09. 2019 г.


## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности

### **23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)**

на базе основного общего образования  
очная форма обучения

2019 г.

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|  | <b>Министерство образования Тульской области</b><br><b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b><br><b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b> |   |  |
|   | Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b><br>Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.01  | <i>Редакция № 1</i><br><i>Изменение №__</i> | <b>Лист 2 из 19</b><br><b>Контрольный экз.</b> |

### Лист согласования

**Организация-разработчик:**

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

**Разработчик:**

Рожко Надежда Вячеславовна, преподаватель ГПОУ ТО «ДПК».

СОГЛАСОВАНО

на заседании предметной (цикловой) комиссии


Протокол № 01

от «03» 09. 2019 г.

Председатель ПЦК: Е.И. Кусова


**Эксперт:**

ГПОУ ТО «ДПК» зав. методическим кабинетом О.В. Ишутина

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|  | <b>Министерство образования Тульской области</b><br><b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b><br><b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b> |   |  |
|   | Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b><br>Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.01  | <i>Редакция № 1</i><br><i>Изменение №__</i> | <b>Лист 3 из 19</b><br><b>Контрольный экз.</b> |

## СОДЕРЖАНИЕ

|  | <b>стр.</b> |
|--|-------------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ              | 4           |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 5           |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ   | 17          |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 19          |

|   |  |                               |                                  |
|---|--|-------------------------------|----------------------------------|
|  | Министерство образования Тульской области<br>Государственное профессиональное образовательное учреждение<br>Тульской области «Донской политехнический колледж» |                               |                                  |
|   | Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b><br>Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.01   | Редакция № 1<br>Изменение №__ | Лист 4 из 19<br>Контрольный экз. |

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

#### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности **23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)**, входящей в укрупнённую группу специальностей 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**


- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

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


максимальной учебной нагрузки обучающегося **336** часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **168** часов;  
 самостоятельной работы обучающегося **168** часов.

|   |  |                               |                                  |
|---|--|-------------------------------|----------------------------------|
|  | Министерство образования Тульской области<br>Государственное профессиональное образовательное учреждение<br>Тульской области «Донской политехнический колледж» |                               |                                  |
|   | Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины<br>Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.01  | Редакция № 1<br>Изменение №__ | Лист 5 из 19<br>Контрольный экз. |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы  | <i>Объем часов</i> |
|---|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                  | <b>336</b>         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                       | <b>168</b>         |
| в том числе:  | 2                  |
| теоретические занятия   |                    |
| практические занятия  | 166                |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                            | <b>168</b>         |
| в том числе:  |                    |
| подготовка рефератов и докладов,  | 78                 |
| выполнение домашних заданий   | 90                 |
| <i>Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета</i> |                    |

|  |   |                                |   |
|--|---|--------------------------------|---|
|  | <b>Министерство образования Тульской области</b><br><b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b><br><b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b> |                                |   |
|  | Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b><br>Условное обозначение: <b>РП ОГСЭ.04 23.02.01</b>   | Редакция № 1<br>Изменение № __ | Лист 6 из 19<br><b>Контрольный экз.</b> |

## 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.</b><br><b>Легкая атлетика</b>  |  | <b>64</b>   |                  |
| <b>Тема 1.1.</b><br><b>Бег</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2           | 2                |
|   | 1 Теория «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом». |             |                  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>   | 2           |                  |
|   | 1 ТБ самостоятельных занятий физическими упражнениями. Контроль и самоконтроль.  |             |                  |
|   | <b>Практические занятия:</b>   | 18          |                  |
|   | 1 Закрепление техники бега на короткие дистанции. Зачет - бег 100 м.   |             |                  |
|   | 2 Закрепление техники бега с высокого и низкого старта.  |             |                  |
|   | 3 Бег с варьированием скорости до 10 мин. (бег в равномерном темпе).   |             |                  |
|   | 4 Бег на развитие координационных способностей - челночный бег. Зачет - челночный бег 3x10 м.  |             |                  |
|   | 5 Закрепление техники бега на средние дистанции (2000, 3000м.)   |             |                  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>   | 18          |                  |
| 1 Подготовка рефератов и докладов по темам:<br>«Правила соревнований в беге»;<br>«Легкая атлетика - королева спорта»; |  |             |                  |



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**  
Условное обозначение: **РП ОГСЭ.04 23.02.01**

Редакция № 1  
Изменение № \_\_

Лист 7 из 19  
**Контрольный экз.**

|   |   |  |           |   |
|---|---|--|-----------|---|
|   | 2   | Выполнение домашних заданий: утренняя пробежка   |           |   |
| <b>Тема 1.2.<br/>Метание</b>                    | <b>Содержание учебного материала</b>  |  |           |   |
|   | 1   | Техника метания гранаты  |           | 2 |
|   | <b>Практические занятия:</b>  |  | 6         |   |
|   | 1   | Метание в цель с места, с небольшого разбега и полного разбега.  |           |   |
|   | 2   | Закрепление техники метания гранаты на дальность. Зачет – метание гранаты (500 гр.- девушки); (700 гр. - юноши). |           |   |
|   | 3   | Закрепление техники толкание ядра.   |           |   |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>      |   | 6  |           |   |
| 1   | Выполнение домашних заданий: изучение правил техники безопасности при проведении соревнований по метанию. |  |           |   |
| <b>Тема 1.3.<br/>Прыжки</b>                     | <b>Содержание учебного материала</b>  |  |           |   |
|   | 1   | Техника прыжка в длину с разбега, с места.   |           | 2 |
|   | <b>Практические занятия:</b>  |  | 6         |   |
|   | 1   | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги» с подбором индивидуального разбега.             |           |   |
|   | 2   | Совершенствование техники прыжка в длину с места. Зачет – прыжки в длину с места.                                |           |   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  |  | 6         |   |
| 1   | Подготовка рефератов и докладов по темам: «Обязанности судейской коллегии по прыжкам в длину».            |  |           |   |
| 2   | Выполнение домашних заданий: разучивание техники прыжков, утренняя пробежка.                              |  |           |   |
| <b>Раздел 2.<br/>Гимнастика</b>                 |   |  | <b>20</b> |   |
| <b>Тема 2.1.<br/>Общеразвивающие упражнения</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  |  |           |   |
|   | 1   | Разновидности О.Р.У с предметами и без предметов.  |           | 2 |
|   | <b>Практические занятия:</b>  |  | 2         |   |
|   | 1   | Общеразвивающие упражнения без предметов (комбинация упражнений из различных положений рук, ног, туловища).      |           |   |
| 2   | Совершенствование ОРУ с предметами (набивные мячи, гантели, эспандеры, скакалка,                          |  |           |   |



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**  
Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.01

Редакция № 1  
Изменение № \_\_

Лист 8 из 19  
**Контрольный экз.**

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  | обручи, мячи).  |   |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  | 2 |   |
|  | 1   Выполнение домашних заданий: комплекс УГГ.  |   |   |
| <b>Тема 2.2.<br/>Упражнения<br/>на перекладине</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  |   |   |
|  | 1   Техника безопасности на спортивных снарядах.  |   | 2 |
|  | <b>Практические занятия:</b>  | 2 |   |
|  | 1   Совершенствование висов: размахивание, подъём переворотом, подъём разгибом.                                     |   |   |
|  | 2   Зачет – подтягивание на высокой перекладине - юноши;<br>подтягивание на нижней перекладине - девушки.           |   |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  | 2 |   |
| 1   Выполнение домашних заданий: подтягивание на перекладине, упражнения на пресс, упражнение на тренажерах. |   |   |   |
| <b>Тема 2.3.<br/>Упражнения<br/>на брусьях</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  |   |   |
|  | 1   Гимнастические элементы на брусьях.   |   | 2 |
|  | <b>Практические занятия:</b>  | 2 |   |
|  | 1   Зачет – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях - юноши.   |   |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  | 2 |   |
|  | 1   Подготовка рефератов и докладов по темам: «Страховка и самостраховка при выполнении гимнастических упражнений». |   |   |
| 2   Выполнение домашних заданий: занятия на тренажерах.  |   |   |   |
| <b>Тема 2.4.<br/>Опорные прыжки</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  |   |   |
|  | 1   Виды гимнастических прыжков.  |   | 2 |
|  | <b>Практические занятия:</b>  | 2 |   |
|  | 1   Закрепление техники опорного прыжка через гимнастического козла: «ноги врозь».                                  |   |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  | 2 |   |
| 1   Подготовка рефератов и докладов по темам: «Способы регулирования физических нагрузок».                   |   |   |   |
| <b>Тема 2.5.</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  |   |   |
|  | 1   Акробатические элементы в гимнастике.   |   | 2 |





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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**  
Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.01

Редакция № 1  
Изменение № \_\_

Лист 9 из 19  
**Контрольный экз.**

|  |   |  |   |  |
|--|---|--|---|--|
| <b>Акробатика</b>  | <b>Практические занятия:</b>                                |  | 2 |  |
|  | 1   | Кувырок вперед, назад; с прыжком.  |   |  |
|  | 2   | Стойка: на руках и голове (с помощью) - для юношей; на лопатках «березка»; мостик - для девушек. |   |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>                  |  | 2 |  |
| 1  | Выполнение домашних заданий: занятия на тренажерах.         |  |   |  |
| <b>Раздел 3.<br/>Спортивные игры:<br/>футбол</b>             |   | <b>20</b>  |   |  |
| <b>Тема 3.1.<br/>Техника ударов по мячу и остановка мяча</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                        |  |   |  |
|  | 1   | Изучение техники ударов по мячу.   | 2 |  |
|  | <b>Практические занятия:</b>                                |  | 1 |  |
|  | 1   | Удары по мячу ногой, удары головой.  |   |  |
|  | 2   | Остановка мяча ногой, грудью.  |   |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>                  |  | 1 |  |
| 1  | Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры. |  |   |  |
| <b>Тема 3.2.<br/>Техника ведения мяча</b>                    | <b>Содержание учебного материала</b>                        |  |   |  |
|  | 1   | Изучение техники ведения мяча.   | 2 |  |
|  | <b>Практические занятия:</b>                                |  | 2 |  |
|  | 1   | Ведение мяча левой и правой ногой, без сопротивления и с сопротивлением защитника.               |   |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>                  |  | 2 |  |
| 1  | Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры. |  |   |  |
| <b>Тема 3.3.<br/>Техника отбора мяча и обманные движения</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                        |  |   |  |
|  | 1   | Отбор мяча у соперника.  | 2 |  |
|  | <b>Практические занятия:</b>                                |  | 2 |  |
|  | 1   | Техника отбора мяча у противника. Элементы обманных движений.                                    |   |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>                  |  | 2 |  |
| 1  | Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры. |  |   |  |
|  | <b>Содержание учебного материала</b>                        |  |   |  |



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**  
Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.01

Редакция № 1  
Изменение № \_\_

Лист 10 из 19  
**Контрольный экз.**

|  |  |   |           |   |
|--|--|---|-----------|---|
| <b>Тема 3.4.<br/>Техника игры вратаря</b>                              | 1  | Действие вратаря в команде.   |           | 2 |
|  | <b>Практические занятия:</b>                               |   | 2         |   |
|  | 1  | Стойка вратаря, его действия.   |           |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>                 |   | 2         |   |
| <b>Тема 3.5.<br/>Тактика игры</b>                                      | 1  | Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры.   |           |   |
|  | <b>Содержание учебного материала</b>                       |   |           | 2 |
|  | 1  | Тактика игры, защиты и нападения в футболе.   |           |   |
|  | <b>Практические занятия:</b>                               |   | 1         |   |
| <b>Тема 3.6.<br/>Правила игры</b>                                      | 1  | Индивидуальные, групповые, командные тактические действия игроков.                                  |           |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>                 |   | 1         |   |
|  | 1  | Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры.   |           |   |
|  | <b>Содержание учебного материала</b>                       |   |           | 2 |
| <b>Раздел 4.<br/>Спортивные игры:<br/>волейбол</b>                     | 1  | Терминология игры. Правила игры.  |           |   |
|  | <b>Практические занятия:</b>                               |   | 2         |   |
|  | 1  | Учебная игра с заданием. Двусторонняя игра в футбол по правилам - зачет                             |           |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>                 |   | 2         |   |
| <b>Тема 4.1.<br/>Техника передвижений, остановок.<br/>Подача мяча.</b> | 1  | Подготовка рефератов и докладов по темам: «Влияние игровых упражнений на развитие волевых качеств». |           |   |
|  |  |   | <b>52</b> |   |
|  | <b>Содержание учебного материала</b>                       |   |           | 2 |
|  | 1  | Особенности организации и проведения занятий по волейболу.  |           |   |
|  | <b>Практические занятия:</b>                               |   | 4         |   |
|  | 1  | Техника передвижений, остановок, повороты.  |           |   |
| 2  | Закрепление техники подачи мяча: верхняя, нижняя, боковая. |   |           |   |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>                             |  | 4   |           |   |
| 1  | Выполнение домашних заданий: прыжки через скакалку.        |   |           |   |
| <b>Содержание учебного материала</b>                                   |  |   |           |   |



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**  
Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.01

Редакция № 1  
Изменение № \_\_

Лист 11 из 19  
**Контрольный экз.**

|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| <b>Тема 4.2.<br/>Прием мяча</b>  | 1   | Особенности организации и проведения занятий по волейболу.  |   | 2 |
|  | <b>Практические занятия:</b>  |   | 9 |   |
|  | 1   | Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками.  |   |   |
|  | 2   | Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.   |   |   |
|  | 3   | Прием мяча от сетки с последующим выводом его в зону своей команды.   |   |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  |   | 9 |   |
| 1  | Выполнение домашних заданий: изучение упражнений для координационных способностей. Самоконтроль при занятиях. |   |   |   |
| <b>Тема 4.3.<br/>Нападающий удар,<br/>Блокирование нападающего удара</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  |   |   |   |
|  | 1   | Тактика нападающего удара. Тактика блока.   |   | 2 |
|  | <b>Практические занятия:</b>  |   | 4 |   |
|  | 1   | Совершенствование техники нападающего удара. Блокирование нападающего удара (одиночное и вдвоем).                                       |   |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  |   | 4 |   |
|  | 1   | Выполнение домашних заданий: упражнения со скакалкой. Подготовка рефератов и докладов по темам: «Организация, правила игры в волейболе» |   |   |
| <b>Содержание учебного материала</b>                                     |   |   |   |   |
| <b>Тема 4.4.<br/>Тактика игры</b>  | 1   | Тактика игры в волейболе.   |   | 2 |
|  | <b>Практические занятия:</b>  |   | 4 |   |
|  | 1   | Индивидуальные, групповые, командные тактические действия.  |   |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  |   | 4 |   |
|  | 1   | Выполнение домашних заданий: изучение правил игры.  |   |   |
|  | <b>Содержание учебного материала</b>  |   |   |   |
| <b>Тема 4.5.<br/>Правила игры</b>  | 1   | Терминология игры. Правила игры.  |   | 2 |
|  | <b>Практические занятия:</b>  |   | 5 |   |
|  | 1   | Учебная игра с заданием.  |   |   |
|  | 2   | Двусторонняя игра по правилам – зачет.  |   |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  |   | 5 |   |
|  | 1   | Выполнение домашних заданий: подготовка к соревнованиям.  |   |   |



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**  
Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.01

Редакция № 1  
Изменение № \_\_

Лист 12 из 19  
**Контрольный экз.**

|  |  |           |   |
|--|--|-----------|---|
| <b>Раздел 5.<br/>Общефизическая подготовка /ОФП/</b>   |  | <b>68</b> |   |
| <b>Тема 5.1.<br/>Упражнения на выносливость</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   |           |   |
|  | 1   Воспитание выносливости с помощью физических упражнений.   |           | 2 |
|  | <b>Практические занятия:</b>   | 10        |   |
|  | 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   Выполнение скоростно-силовых упражнений: прыжки, многоскоки, приседания.   |           |   |
|  | 4   Упражнения со скакалкой – зачет.   |           |   |
|  | 5   Упражнение на пресс: поднимание туловища из положения лежа на время- зачет.  |           |   |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>   | 10   |           |   |
| 1   Выполнение домашних заданий: утренняя пробежка; работа на пресс.   |  |           |   |
| <b>Тема 5.2.<br/>Упражнение на снарядах и тренажерах</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   |           |   |
|  | 1   Техника безопасности на снарядах.  |           | 2 |
|  | <b>Практические занятия:</b>   | 6         |   |
|  | 1   Упражнения на перекладине: высокая перекладина – юноши; низкая перекладина – девушки.  |           |   |
|  | 2   Упражнения на тренажерах: велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамейка.  |           |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>   | 6         |   |
| 1   Подготовка рефератов и докладов по темам: «Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий О.Ф.П.». |  |           |   |
| <b>Тема 5.3.<br/>Упражнения для силы</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   |           |   |
|  | 1   Развитие физических качеств с помощью силовой подготовки.  |           | 2 |
|  | <b>Практические занятия</b>  | 18        |   |
|  | 1   Упражнения с гантелями (5 кг.- юноши; 4 кг.- девушки) - зачет  |           |   |
|  | 2   Упражнения со штангой и амортизаторами.  |           |   |
|  | 3   Упражнение с гирей (16, 24 кг.)- зачет.  |           |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>   | 18        |   |
| 1   Выполнение домашних заданий: самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.                           |  |           |   |



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

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины  
Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.01

Редакция № 1  
Изменение № \_\_

Лист 13 из 19  
Контрольный экз.

|   |  |           |   |
|---|--|-----------|---|
| <b>Раздел 6.<br/>Спортивные игры:<br/>баскетбол</b> |  | <b>44</b> |   |
| <b>Тема 6.1.<br/>Ведение мяча</b>                   | <b>Содержание учебного материала</b>   |           |   |
|   | 1   Баскетбол – техника игры.  |           | 2 |
|   | <b>Практические занятия:</b>   | 4         |   |
|   | 1   Совершенствование техники ведения мяча различными способами: правой, левой рукой в движении.     |           |   |
| <b>Тема 6.2.<br/>Передача и ловля мяча</b>          | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>   | 4         |   |
|   | 1   Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры в баскетболе.                         |           |   |
|   | <b>Содержание учебного материала</b>   |           |   |
|   | 1   Баскетбол – техника игры.  |           | 2 |
| <b>Тема 6.3.<br/>Броски мяча</b>                    | <b>Практические занятия:</b>   | 4         |   |
|   | 1   Совершенствование техники передачи мяча одной рукой: верхняя, нижняя.                            |           |   |
|   | 2   Совершенствование техники передачи мяча двумя руками: от груди, из-за головы.                    |           |   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>   | 4         |   |
|   | 1   Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры в баскетболе.                         |           |   |
|   | <b>Содержание учебного материала</b>   |           |   |
| 1   Баскетбол – техника игры.                       |  | 2         |   |
| <b>Тема 6.4.</b>                                    | <b>Практические занятия:</b>   | 4         |   |
|   | 1   Техника бросков мяча: с места, в движении.   |           |   |
|   | 2   Броски мяча с разных точек; штрафные броски - зачет.   |           |   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>   | 4         |   |
|   | 1   Выполнение домашних заданий: выполнение упражнений для координационных способностей.             |           |   |
|   | 2   Подготовка рефератов и докладов по темам: «Организация, судейство и правила игры по баскетболу». |           |   |
| <b>Содержание учебного материала</b>                |  |           |   |
| 1   Баскетбол – техника игры.                       |  | 2         |   |



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**  
Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.01

Редакция № 1  
Изменение № \_\_

Лист 14 из 19  
**Контрольный экз.**

|   |   |           |   |
|---|---|-----------|---|
| <b>Техника защитных действий</b>  | <b>Практические занятия:</b>  | 4         |   |
|   | 1   Техника владения мячом (вырывание, выбивание, накрывание).                    |           |   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  | 4         |   |
|   | 1   Выполнение домашних заданий: совершенствование с правилами игры в баскетболе. |           |   |
| <b>Тема 6.5.<br/>Тактика игры</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | 2 |
|   | 1   Баскетбол – техника игры.   |           |   |
|   | <b>Практические занятия:</b>  | 2         |   |
|   | 1   Индивидуальные, групповые, командные тактические действия.                    |           |   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  | 2         |   |
| 1   Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры в баскетболе.                        |   |           |   |
| <b>Тема 6.6.<br/>Правила игры</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | 2 |
|   | 1   Баскетбол – техника игры.   |           |   |
|   | <b>Практические занятия:</b>  | 4         |   |
|   | 1   Учебная игра с заданием.  |           |   |
|   | 2   Двусторонняя игра по правилам в баскетболе – зачет.                           |           |   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  | 4         |   |
|   | 1   Выполнение домашних заданий: подготовка к городским соревнованиям.            |           |   |
| 2   Подготовка рефератов и докладов на тему: «Судейство, организация и правила игры по баскетболу». |   |           |   |
| <b>Раздел 7.<br/>П.П.Ф.П.</b>   |   | <b>32</b> |   |
| <b>Тема 7.1.<br/>Развитие выносливости</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | 2 |
|   | 1   Средствами и методы П,П,Ф,П.  |           |   |
|   | <b>Практические занятия:</b>  | 3         |   |
|   | 1   Упражнения на развитие общей выносливости.                                    |           |   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  | 3         |   |
| 1   Выполнение домашних заданий: бег слабой и средней интенсивности. О.Р.У.                         |   |           |   |
| <b>Тема 7.2.<br/>Развитие точности и ловкости</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | 2 |
|   | 1   ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.                            |           |   |
|   | <b>Практические занятия:</b>  | 2         |   |




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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**  
Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.01

Редакция № 1  
Изменение № \_\_

Лист 15 из 19  
**Контрольный экз.**

|   |  |  |           |  |
|---|--|--|-----------|--|
|   | 1  | Упражнения на развитие точности.   | 2         |  |
|   | 2  | Упражнения на развитие ловкости движения.  |           |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>   |  |           |  |
| <b>Тема 7.3.<br/>Развитие скорости и координационных способностей</b> | 1  | Подготовка рефератов и докладов по темам: «Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов». | 4         |  |
|   | <b>Содержание учебного материала</b>   |  |           |  |
|   | 1  | ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.   |           |  |
|   | <b>Практические занятия:</b>   |  |           |  |
|   | 1  | Упражнения на развитие скорости движений и реакций.  |           |  |
|   | 2  | Упражнения на развитие координационных движений  |           |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>   |  |           |  |
| 1   | Выполнение домашних заданий: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры.  | 4  |           |  |
| <b>Тема 7.4.<br/>Развитие гибкости</b>                                | <b>Содержание учебного материала</b>   |  | 2         |  |
|   | 1  | ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.   |           |  |
|   | <b>Практические занятия:</b>   |  |           |  |
|   | 1  | Упражнения на развитие гибкости.   |           |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>   |  |           |  |
| 1   | Подготовка рефератов и докладов по темам: «Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов». | 2  |           |  |
| <b>Тема 7.5.<br/>Развитие силы</b>                                    | <b>Содержание учебного материала</b>   |  | 5         |  |
|   | 1  | ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.   |           |  |
|   | <b>Практические занятия:</b>   |  |           |  |
|   | 1  | Упражнения на развитие мышечной силы.  |           |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>   |  |           |  |
| 1   | Реферат «Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов».   | 5  |           |  |
| <b>Раздел 8.<br/>Спортивные игры:<br/>настольный теннис</b>           |  |  | <b>36</b> |  |
| <b>Тема 8.1.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   |  |           |  |
|   | 1  | Техника безопасности на занятиях по настольному теннису.   |           |  |


|  |   |                                |  |
|--|---|--------------------------------|--|
|  | <b>Министерство образования Тульской области</b><br><b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b><br><b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b> |                                |  |
|  | Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b><br>Условное обозначение: <b>РП ОГСЭ.04 23.02.01</b>   | Редакция № 1<br>Изменение № __ | Лист 16 из 19<br><b>Контрольный экз.</b> |

|   |  |   |    |  |
|---|--|---|----|--|
| <b>Техника игры, тактика игры, правила игры</b> | <b>Практические занятия:</b>               |   | 18 |  |
|   | 1  | Способы держания ракетки. Перемещение игрока.   |    |  |
|   | 2  | Верхнее вращение, нижнее вращение.  |    |  |
|   | 3  | Подача мяча: толчком, подкатом, подрезкой,  |    |  |
|   | 4  | Техника ударов мяча.  |    |  |
|   | 5  | Учебная игра с заданием.  |    |  |
|   | 6  | Двусторонняя игра в настольный теннис.  |    |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> |   | 18 |  |
|   | 1  | Выполнение домашних заданий: подготовка к соревнованиям.  |    |  |
|   | 2  | Подготовка рефератов и докладов по темам: «Организация, судейство, правила игры в настольный теннис». |    |  |
| <b>Всего:</b>                                   |  | <b>336</b>  |    |  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).



|   |  |                               |                                   |
|---|--|-------------------------------|-----------------------------------|
|  | Министерство образования Тульской области<br>Государственное профессиональное образовательное учреждение<br>Тульской области «Донской политехнический колледж» |                               |                                   |
|   | Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины<br>Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.01  | Редакция № 1<br>Изменение №__ | Лист 17 из 19<br>Контрольный экз. |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ 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, место для стрельбы.

Оборудование учебного кабинета:

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

Технические средства обучения:

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

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения


**Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. — М.: Ф и С, 2014 г. (допущено к использованию на заседании ПЦК).
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. - М.: Просвещение, 2012 г. (допущено к использованию на заседании ПЦК).
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебное пособие – М.: Академия 2015 г.


**Дополнительные источники:**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания М.: Просвещение 2012 г..
4. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М.: Просвещение 2005.

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|  | <b>Министерство образования Тульской области</b><br><b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b><br><b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b> |   |   |
|   | Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b><br>Условное обозначение: <b>РП ОГСЭ.04 23.02.01</b>   | <i>Редакция № 1</i><br><i>Изменение №__</i> | <b>Лист 18 из 19</b><br><b>Контрольный экз.</b> |

**Интернет – источники:**

1. Воспитание физических качеств. [Электронный ресурс] /URL:www.fizkultura.ru./node/51/
2. Физическая культура один из факторов здорового образа жизни. [Электронный ресурс] /URL:www / krasgma.ru/ ar 234-page3/html/
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.

|   |  |                               |                                   |
|---|--|-------------------------------|-----------------------------------|
|  | Министерство образования Тульской области<br>Государственное профессиональное образовательное учреждение<br>Тульской области «Донской политехнический колледж» |                               |                                   |
|   | Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины<br>Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.01  | Редакция № 1<br>Изменение №__ | Лист 19 из 19<br>Контрольный экз. |

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ 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<br>(освоенные умения, усвоенные знания)   | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения   |
|---|--|
| <b>Уметь:</b>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические занятия</li> <li>- выполнение самостоятельной работы</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- зачет</li> <li>- участие в колледжных, городских и региональных соревнованиях</li> </ul> |
| <b>Знать:</b>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- текущий контроль в форме устного опроса</li> <li>- тестирования</li> <li>- подготовки и защиты рефератов, презентаций</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- защита рефератов, презентаций</li> <li>- дифференцированный зачет работы</li> </ul>   |