



|   |  |                                |
|---|--|--------------------------------|
|  | 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 ОУД.06 23.02.07  | Редакция № 1<br>Изменение № __ |

УТВЕРЖДАЮ  
 Зам. директора по У и НМР  
 О.А. Евтехова  
 01.09.2020 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена  
 по специальности  
**23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей**  
 на базе основного общего образования  
 очная форма обучения

2020 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: <b>РП ОУД.06 23.02.07</b>  | <i>Редакция № 1</i><br><i>Изменение №__</i> |

### Лист согласования

**Организация-разработчик:**

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

**Разработчик:**

Рожков Сергей Васильевич, преподаватель ГПОУ ТО «ДПК».

СОГЛАСОВАНО

на заседании предметной (цикловой) комиссии  
 общеобразовательных и профессиональных дисциплин


Протокол № 01

от 01.09.2020 г.

Председатель ПЦК: Т.Т. Щипакина


**Эксперт:**

ГПОУ ТО «ДПК», методист Коробова Л.В.

|   |   |   |
|---|---|---|
|  | <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 ОУД.06 23.02.07</b>  | <i>Редакция № 1</i><br><i>Изменение №__</i> |

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>              | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>7</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   | <b>22</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>24</b> |

|   |   |                                |   |
|---|---|--------------------------------|---|
|  | <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 ОУД.06 23.02.07</b>  | Редакция № 1<br>Изменение № __ | Лист 4 из 17<br><b>Контрольный экз.</b> |

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **23.02.07. Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта**.


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.

### 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


|   |   |                                |   |
|---|---|--------------------------------|---|
|  | <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 ОУД.06 23.02.07</b>  | Редакция № 1<br>Изменение № __ | Лист 5 из 17<br><b>Контрольный экз.</b> |

формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

**Личностных:**

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

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|  | <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 ОУД.06 23.02.07</b>  | <i>Редакция № 1</i><br><i>Изменение № ___</i> | <b>Лист 6 из 17</b><br><b>Контрольный экз.</b> |

### **Метапредметных:**


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

### **Предметных:**

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

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


учебная нагрузка обучающегося (всего) 156 часов, в том числе:  
 во взаимодействии с преподавателем 156 часов.

|   |  |                                |
|---|--|--------------------------------|
|  | 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 ОУД.06 23.02.07  | Редакция № 1<br>Изменение № __ |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы   | <i>Объем часов</i> |
|--|--------------------|
| <b>Учебная нагрузка (всего)</b>  | <b>156</b>         |
| <b>Во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>                        | <b>156</b>         |
| в том числе:   |                    |
| теоретические занятия  | 2                  |
| практические занятия   | 154                |
| <i>Итоговая 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 ОУД.06 23.02.07</b>  | Редакция № 1<br>Изменение № __ |

## 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>24</b>   |                  |
| Тема 1.1. Бег                                     | <b>Содержание учебного материала</b>  |   | 4                |
|   | 1   | <i>Теоретическое занятие</i> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. |                  |
|   | <b>Практические занятия:</b>  |   | 8                |
|   | 1   | Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон, ускорение. Бег 60 м., 100м.  |                  |
| 2   | Челночный бег 3x10. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции: 2000 м.                   |   |                  |
| Тема 1.2. Метание                                 | <b>Практические занятия:</b>  |   | 4                |
|   | 1   | Обучение технике метания гранаты. Совершенствование техники метания гранаты. Обучение технике толкания ядра.  |                  |
| Тема 1.3. Прыжки в длину                          | <b>Практические занятия:</b>  |   | 8                |
|   | 1   | Прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега; прыжок в высоту.  |                  |
|   | 2   | Зачет: бег 2000м., метание гранаты, прыжок в длину с места.   |                  |
| <b>Раздел 2. Футбол</b>                           |   | <b>24</b>   |                  |
| Тема 2.1. Техника ударов по мячу и остановка мяча | <b>Практические занятия:</b>  |   | 12               |
|   | 1   | Удары боковой частью лба, удары по мячу серединой лба в прыжке.   |                  |
|   | 2   | Удар по летящему мячу средней частью подъема, резаные удары, удары по мячу серединой лба.   |                  |
|   | 3   | Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек.  |                  |
|   | 4   | Удар головой с разбега, остановка катящегося мяча подошвой, остановка летящего мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью.                                     |                  |
| Тема 2.2. Техника ведения мяча                    | <b>Практические занятия:</b>  |   | 4                |
|   | 1   | Обучение технике ведения мяча. Двусторонняя игра в «Футбол».  |                  |





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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**  
Условное обозначение: **РП ОУД.06 23.02.07**

*Редакция № 1  
Изменение № \_\_*

**Лист 9 из 17**  
**Контрольный экз.**

|  |                              |   |           |  |
|--|------------------------------|---|-----------|--|
|  | 2                            | Совершенствование техники ведения мяча.   |           |  |
|  | <b>Практические занятия:</b> |   | 8         |  |
| Тема 2.3.<br>Техника отбора мяча и обманные движения | 1                            | Обучение технике защитных действий (отбор мяча плечом в плечо, отбор мяча подкатом). Двусторонняя игра в «Футбол».  |           |  |
|  | 2                            | Совершенствование техники защитных действий (отбор мяча плечом в плечо, отбор мяча подкатом). Двусторонняя игра в «Футбол».   |           |  |
|  | 3                            | Обучение технике перемещений и владения мячом; совершенствование тактики игры. Двусторонняя игра в «Футбол».  |           |  |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры: волейбол</b>           |                              |   | <b>16</b> |  |
| Тема 3.1<br>Совершенствование техники                | <b>Практические занятия:</b> |   | 4         |  |
|  | 1                            | Обучение технике приема и передачи мяча, совершенствование техники подачи мяча.   |           |  |
| Тема 3.2<br>Техника нападающего удара                | <b>Практические занятия:</b> |   | 4         |  |
|  | 1                            | Обучение технике нападающего удара: прямой, с переворотом, с поворотом туловища.  |           |  |
|  | 2                            | Совершенствование техники нападающего удара: прямой, с переворотом, с поворотом туловища.   |           |  |
| Тема 3.3<br>Технике защитных действий                | <b>Практические занятия:</b> |   | 4         |  |
|  | 1                            | Обучение технике защитных действий: блокирование, индивидуальное, блокирование, групповое блокирование.<br>Совершенствование техники защитных действий: блокирование, индивидуальное, блокирование, групповое блокирование. |           |  |
|  | 3                            | Индивидуальные тактические действия в защите, групповые тактические действия в защите. Двусторонняя игра в «Волейбол».  |           |  |
| Тема 3.4<br>Тактика игры                             | 1                            | Совершенствование тактики игры: действия в нападении, групповые действия в нападении. Двусторонняя игра в «Волейбол».   | 4         |  |
|  | 2                            | Двусторонняя игра в «Волейбол».<br>Командные тактики действия в защите. Двусторонняя игра в «Волейбол».   |           |  |



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

Наименование документа: Рабочая программа  
учебной дисциплины  
Условное обозначение: РП ОУД.06 23.02.07

Редакция № 1  
Изменение №\_\_

Лист 10 из 17

Контрольный  
экз.

|   |                              |  |   |
|---|------------------------------|--|---|
| <b>Раздел 4. Гимнастика</b>                 |                              | <b>28</b>  |   |
| Тема 4.1 Обучение строевым упражнениям      | <b>Практические занятия:</b> |  | 8 |
|   | 1                            | Переползание по канату в 2 приема, повороты в движении кругом, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.                |   |
|   | 2                            | Обучение строевым упражнениям: повороты в движении кругом, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Зачет.             |   |
| Тема 4.2 Техника опорных прыжков            | <b>Практические занятия:</b> |  | 8 |
|   | 1                            | Обучение технике опорных прыжков: прыжок ноги врозь, прыжок углом с косога разбега толчком одной ногой.  |   |
|   | 2                            | Совершенствование тактики опорных прыжков: прыжок ноги врозь, прыжок углом с косога разбега толчком одной ногой.   |   |
| Тема 4.2 Техника кувырков                   | <b>Практические занятия:</b> |  | 4 |
|   | 1                            | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью.                                    |   |
| Тема 4.3 Гимнастические комбинации          | <b>Практические занятия:</b> |  | 4 |
|   | 1                            | Сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.   |   |
| Тема 4.4 Техника опорного прыжка            | <b>Практические занятия:</b> |  | 4 |
|   | 1                            | Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла: разбег, наскок на мостик, отталкивание, полет, приземление.                                 |   |
| <b>Раздел 5. Спортивные игры: баскетбол</b> |                              | <b>20</b>  |   |
| Тема 5.1 Совершенствование техники          | <b>Практические занятия:</b> |  | 4 |
|   | 1                            | Способы перемещений: передвижение с изменением направления движения нападающего и защитника, сочетание рывков с финтами, передвижение парами в нападении и защите. |   |
| Тема 5.2                                    | <b>Практические занятия:</b> |  | 8 |



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


Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**  
Условное обозначение: **РП ОУД.06 23.02.07**

*Редакция № 1  
Изменение № \_\_*

**Лист 11 из 17**

**Контрольный экз.**


|  |                              |   |           |  |
|--|------------------------------|---|-----------|--|
| Ведение мяча                                   | 1                            | Обучение технике ловли и передачи мяча: одной рукой снизу, одной рукой сбоку. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.          |           |  |
|  | 2                            | Совершенствование техники ловли и передачи мяча: одной рукой снизу, одной рукой сбоку. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. |           |  |
| Тема 5.3<br>Броски мяча                        | <b>Практические занятия:</b> |   | 4         |  |
|  | 1                            | Обучение технике бросков мяча: одной и двумя руками в прыжке, броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния.   |           |  |
|  | 2                            | Совершенствование техники бросков мяча: одной и двумя руками в прыжке, броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния.                                    |           |  |
|  | 3                            | Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций. Штрафной бросок.  |           |  |
|  | <b>Практические занятия:</b> |   | 4         |  |
| Тема 5.4 Техника перемещений и владения мячом. | 1                            | Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Совершенствование тактики игры. Двусторонняя игра в «Баскетбол».  |           |  |
| <b>Раздел 6. О.Ф.П.</b>                        |                              |   | <b>20</b> |  |
| Тема 6.1<br>Упражнения на выносливость         | <b>Практические занятия:</b> |   | 8         |  |
|  | 1                            | Упражнения на общую выносливость. Упражнения в парах и собственным весом: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание).   |           |  |
|  | 2                            | Упражнения со скакалкой. Упражнение на пресс: поднимание туловища из положения лёжа на время.   |           |  |
| Тема 6.2 Техника подтягивания                  | <b>Практические занятия:</b> |   | 12        |  |
|  | 1                            | Подтягивание на высокой перекладине (юноши); на нижней перекладине (девушки). Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями (юноши-5кг, девушки-4кг) – зачёт.                    |           |  |
|  | 2                            | Упражнение с гантелями.   |           |  |

|   |   |   |
|---|---|---|
|  | <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</b><br><b>учебной дисциплины</b><br>Условное обозначение: <b>РП ОУД.06 23.02.07</b>  | <i>Редакция № 1</i><br><i>Изменение №__</i> |

|                                  |                              |  |            |  |
|----------------------------------|------------------------------|--|------------|--|
|                                  | 3                            | Упражнение с гирей: толчок, рывок (16,24 кг)   |            |  |
|                                  | 4                            | ОРУ в движении. Упражнения для мышц брюшного пресса, упражнения для развития силы основных мышечных групп. |            |  |
| <b>Раздел 7. Легкая Атлетика</b> |                              |  | <b>24</b>  |  |
| Тема 7.1. Бег                    | <b>Практические занятия:</b> |  | 16         |  |
|                                  | 1                            | Закрепление бега на короткие дистанции. Бег 60 м., 100м.   |            |  |
|                                  | 2                            | Челночный бег 3x10.  |            |  |
|                                  | 3                            | Ознакомление с полосой препятствий   |            |  |
|                                  | 4                            | Бег 60 м. с варьированием скорости. Бег на средние дистанции.  |            |  |
|                                  | 5                            | Бег на средние дистанции (3000м. - ю; 2000м. - дев.). Эстафетный бег.                                      |            |  |
| Тема 1.2. Метание                | <b>Практические занятия:</b> |  | 8          |  |
|                                  | 1                            | Закрепление техники метания гранаты. Закрепление техники толкания ядра.                                    |            |  |
|                                  | 2                            | Закрепление бега на короткие дистанции. Бег 60 м., 100м. Челночный бег 3x10.                               |            |  |
|                                  | <b>Всего:</b>                |  | <b>156</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).

|   |   |                                |  |
|---|---|--------------------------------|--|
|  | <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 ОУД.06 23.02.07</b>  | Редакция № 1<br>Изменение № __ | Лист 13 из 17<br><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;

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; 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 пособия для студентов СПО. — М.: Физкультура и спорт, 2017.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. - М.: Просвещение 2015.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебное пособие – М.: Академия 2015.

**Дополнительные источники:**


1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания М.: Просвещение 2017.
2. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М.: Просвещение 2016.

**Интернет – источники:**

1. Воспитание физических качеств. [Электронный ресурс] /URL:www.fizkultura.ru./node/51/

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|  | <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 ОУД.06 23.02.07</b>  | <i>Редакция № 1</i><br><i>Изменение №__</i> | <b>Лист 14 из 17</b><br><b>Контрольный экз.</b> |

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.
5. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
6. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
7. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
8. 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><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 ОУД.06 23.02.07</b>  | Редакция № 1<br>Изменение № __ | Лист 15 из 17<br><b>Контрольный экз.</b> |

#### 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.

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



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

Наименование документа: **Рабочая программа  
учебной дисциплины**  
Условное обозначение: РП ОУД.06 23.02.07

Редакция № 1  
Изменение № \_\_

Лист 16 из 17  
Контрольный  
экз.

- 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 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;

- практические занятия
- выполнение самостоятельной работы
- 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 23.02.07

Редакция № 1  
Изменение №\_\_

Лист 17 из 17

Контрольный  
экз.

- 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).