

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОД.09 29.01.34	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 1 из 18 Контрольный экз.

У Т В Е Р Ж Д А Ю

Заместитель директора по У и НМР

_____ О.А. Евтехова

02. 09. 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии **29.01.34**

Оператор оборудования швейного производства (по видам)
на базе основного общего образования
очная форма обучения

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОД.09 29.01.34	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 2 из 18 Контрольный экз.

Лист согласования

Организация-разработчик:

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

Разработчик:

Басова Елена Анатольевна, преподаватель ГПОУ ТО «ДПК».

СОГЛАСОВАНО

на заседании предметной (цикловой) комиссии
общеобразовательных и общепрофессиональных дисциплин № 2

Протокол № 1

от 02. 09. 2025 г.

Председатель ПЦК: _____ Н.Н. Родичкина

Эксперт:

ГПОУ ТО «ДПК» методист _____ ЛА. Зайцева
(место работы) (занимаемая должность) (подпись) (инициалы, фамилия)

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОД.09 29.01.34	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	Лист 3 из 18
			Контрольный экз.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОД.09 29.01.34	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 4 из 18 Контрольный экз.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура», предназначенной для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии **29.01.34 Оператор оборудования швейного производства (по видам)**, входящей в укрупнённую группу специальностей 29.00.00 Технологии легкой промышленности.

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

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина 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

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОД.09 29.01.34	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 5 из 18 Контрольный экз.

коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

Личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- 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 ОД.09 29.01.34	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 6 из 18
			Контрольный экз.

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:

Объём образовательной программы **110** часов, в том числе

- нагрузка во взаимодействии с преподавателем **110** часов;
- практические занятия - **110** часов

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОД.09 29.01.34	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 7 из 18 Контрольный экз.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Общее количество часов на дисциплину	110
Во взаимодействии с преподавателем (всего)	110
в том числе:	
- практические занятия	110
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>Зачета</i>

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОД.09 29.01.34	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 8 из 18
			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		22	
Тема 1.1. Бег	Содержание учебного материала		
	1 Техника бега.		2
	Практические занятия:	12	
	1 Обучение техники бега на короткие дистанции. Зачет - бег 100 м.		
	2 Бег на развитие координационных способностей. Зачет - челночный бег 3х10 м.		
	3 Техника бега на средние дистанции. Зачет - бег 500 м. – дев.; бег 1000м. - юн..		
	4 Бег с варьированием скорости. Бег на средние дистанции (1 км.-дев., 2 км.-юн.)		
Тема 1.2. Метание	Содержание учебного материала		
	1 Техника метания гранаты		2
	Практические занятия:	6	
	1 Обучение техники метания гранаты. Зачет - метание гранаты (500 гр.- девушки); (700 гр. - юноши).		
	2 Обучение техники толкание ядра. Держание ядра. Подготовка к скачку и его выполнение.		
Тема 1.3.	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 ОД.09 29.01.34	Редакция № 1 Изменение № __	Лист 9 из 18
			Контрольный экз.

Прыжки	1	Техника прыжка в длину.	4	2
	Практические занятия:			
	1	Обучение техники прыжка в длину с места. Зачет – прыжки в длину с места.		
	2	Закрепление техники прыжка в длину с		
Раздел 2. Гимнастика			8	
Тема 2.1. Строевые упражнения Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала		2	2
	1	Характеристика гимнастики, её виды и разновидности.		
	Практические занятия:			
	1	Строевые упражнения на месте, в движении. О.Р.У без предметов, с предметами.		
Тема 2.2. Упражнения на перекладине	Содержание учебного материала		2	2
	1	Техника безопасности на спортивных снарядах.		
	Практические занятия:			
	1	Упражнения на перекладине. Зачет: подтягивание на высокой перекладине - юноши; подтягивание на нижней перекладине - девушки.		
Тема 2.3. Опорные прыжки	Содержание учебного материала		2	2
	1	Виды гимнастических прыжков.		
	Практические занятия:			
	1	Обучение техники опорного прыжка. Техника разбега, отталкивания, приземления. Зачет: опорный прыжок через гимнастического козла.		
Тема 2.4. Акробатика	Содержание учебного материала		2	2
	1	Акробатические элементы в гимнастике.		
	Практические занятия:			
	1	Акробатика: кувырок вперед, назад; с прыжком. Стойка: на руках и голове - юноши; на лопатках, «мостик» - девушки.		
Раздел 3. Спортивные игры:			4	

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОД.09 29.01.34	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 10 из 18
			Контрольный экз.

футбол			
Тема 3.1. Техника ударов по мячу, остановка мяча, отбор мяча, стойка вратаря	Содержание учебного материала		
	1	Техника: удары по мячу, ведение мяча, отбор мяча у противника, стойка вратаря.	2
	Практические занятия:		2
	1	Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Отбор мяча. Стойка вратаря.	
Тема 3.2. Тактика игры Правила игры	Содержание учебного материала		
	1	Тактика игры, защиты и нападения в футболе. Правила игры.	2
	Практические занятия:		2
	1	Учебная игра с заданием. Двусторонняя игра по правилам в футбол.	
Раздел 4. Спортивные игры: волейбол			18
Тема 4.1. Техника передвижений, остановок, подачи мяча	Содержание учебного материала		
	1	Особенности организации и проведения занятий по волейболу.	2
	Практические занятия:		2
	1	Техника передвижений, остановок, поворотов. Обучение техники подачи мяча: верхняя, нижняя, боковая.	
Тема 4.2. Прием мяча	Содержание учебного материала		
	1	Особенности организации и проведения занятий по волейболу.	2
	Практические занятия:		6
	1	Техника приема мяча сверху двумя руками. Техника приема мяча снизу двумя руками.	
	2	Прием мяча от сетки с выводом в зону команды.	
	3	Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками.	
Тема 4.3. Нападающий удар и Блокирование	Содержание учебного материала		
	1	Тактика нападающего удара.	2
	Практические занятия:		2
	1	Обучение техники нападающего удара. Блокирование нападающего удара.	

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОД.09 29.01.34	Редакция № 1 Изменение № __	Лист 11 из 18
			Контрольный экз.

Тема 4.4. Тактика игры	Содержание учебного материала		4	
	1	Тактика игры в волейболе.		2
	Практические занятия:			
	1	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия.		
	2	Учебная игра с заданием.		
Тема 4.5. Правила игры	Содержание учебного материала		4	2
	1	Терминология игры. Правила игры.		
	Практические занятия:			
	1	Двусторонняя игра по правилам в волейболе - зачет.		
Раздел 5. О. Ф. П.			22	
Тема 5.1. Упражнения на выносливость	Содержание учебного материала		8	
	1	Воспитание выносливости с помощью физических упражнений.		2
	Практические занятия:			
	1	Упражнения на общую выносливость. Упражнения с собственным весом: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) – зачет.		
	2	Упражнения со скакалкой – зачет (за 1 мин.).		
	3	Упражнение на пресс: поднятие туловища из положения лежа на время - зачет.		
	4	Упражнения на общую выносливость. Комплекс круговой тренировки (тренажеры, снаряды).		
	Тема 5.2. Упражнения на снарядах и тренажерах	Содержание учебного материала		
1		Техника безопасности на снарядах.		
Практические занятия:				
1			Упражнения на перекладине. Зачет: подтягивание на высокой перекладине (юноши); на нижней перекладине (девушки). Упражнения на тренажерах.	
2			Упражнения на гимнастической скамейке (пресс). Упражнения на шведской стенке.	
Тема 5.3. Упражнения для силы	Содержание учебного материала		10	2
	1	Развитие физических качеств с помощью силовой подготовки.		
	Практические занятия			

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОД.09 29.01.34	Редакция № 1 Изменение № __	Лист 12 из 18
			Контрольный экз.

	1	Упражнения с гантелями (5 кг.- юноши; 4 кг.- девушки) - зачет		
	2	Упражнения со штангой (15 кг. - девушки, 30 кг. - юноши) и амортизаторами. Упражнения с набивными мячами.		
	3	Упражнения с гирей (16 кг.) - зачет. Рывок, толчок гири (16 кг. - юноши).		
Раздел 6. Спортивные игры: баскетбол			16	
Тема 6.1. Совершенствование техники и Ведение мяча	Содержание учебного материала			
	1	Техника безопасности на уроках по спортивным играм.		2
	Практические занятия:		2	
Тема 6.2. Передача и ловля мяча	1	Ведение мяча различными способами: правой, левой рукой на месте, в движении.		
	Содержание учебного материала			
	1	Баскетбол – техника игры.		2
	Практические занятия:		4	
Тема 6.3. Броски мяча	1	Обучение техники передачи мяча одной рукой; двумя руками: от груди, из-за головы, снизу.		
	2	Ловля мяча после отскока от пола и щита.		
	Содержание учебного материала			
	1	Баскетбол – техника игры.		2
Тема 6.4. Тактика игры	Практические занятия:		4	
	1	Техника бросков мяча: с места, в движении. Броски мяча с разных точек.		
	2	Элементы штрафных бросков - зачет.		
	Содержание учебного материала			
Тема 6.5. Правила игры	1	Баскетбол – техника игры.		2
	Практические занятия:		6	
	1	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия.		
	2	Учебная игра с заданием.		
	3	Двусторонняя игра по правилам в баскетболе – зачет.		

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОД.09 29.01.34	Редакция № 1 Изменение № __	Лист 13 из 18
			Контрольный экз.

Раздел 7. П.П.Ф.П.		10	
Тема 7.1. Развитие выносливости и развитие точности	Содержание учебного материала		
	1 ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		2
	Практические занятия:	2	
	1 Упражнения на развитие общей выносливости. Упражнения на развитие точности.		
Тема 7.2. Развитие быстроты и ловкости движений	Содержание учебного материала		
	1 ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		2
	Практические занятия:	2	
	1 Упражнения на развитие быстроты и ловкости движений.		
Тема 7.3. Развитие координации движений	Содержание учебного материала		
	1 ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		2
	Практические занятия:	2	
	1 Упражнения на развитие координации движений.		
Тема 7.4 Развитие гибкости	Содержание учебного материала		
	1 ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		2
	Практические занятия:	2	
	1 Упражнения на развитие гибкости.		
Тема 7.5 Развитие силы	Содержание учебного материала		
	1 ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		2
	Практические занятия:	2	
	1 Упражнения на развитие мышечной силы		
Раздел 8. Спортивные игры: настольный теннис		10	
Тема 8.1. Техника игры	Содержание учебного материала		
	1 Техника безопасности на занятиях по настольному теннису.		2
	Практические занятия:	2	
	1 Способы держания ракетки. Перемещения игрока: на выпадах, 1-2 шажные		

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОД.09 29.01.34	Редакция № 1 Изменение № __	Лист 14 из 18
			Контрольный экз.

		перемещения.		
Тема 8.2. Вращение мяча	Содержание учебного материала			
	1	Настольный теннис – правила игры.		2
	Практические занятия:		2	
	1	Верхнее вращение. Нижнее вращение.		
Тема 8.3. Виды ударов	Содержание учебного материала			
	1	Упражнения для развития ловкости.		2
	Практические занятия:		2	
	1	Обучение техники толчком. Обучение техники верхним и нижним вращением; сверхкрученным ударом.		
Тема 8.4. Подача мяча	Содержание учебного материала			
	1	Подача мяча в игре по настольному теннису.		2
	Практические занятия:		2	
	1	Обучение техники подачи мяча: толчком, подкатом, подрезкой. Обучение техники тактических действий: промежуточные, атакующие, защитные удары.		
Тема 8.5. Тактика игры и правила игры	Содержание учебного материала			
	1	Настольный теннис – правила игры.		2
	Практические занятия:		2	
	1	Учебная игра с заданием. Двусторонняя игра по правилам в настольный теннис - зачет.		
Всего:			110	

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОД.09 29.01.34	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 15 из 18 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. Лях В.И. Физическая культура: 10-11 классы: базовый уровень, М.: «Просвещение», 2023 год.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования, М.: ИЦ «Академия», 2020 год.

Дополнительные источники:

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОД.09 29.01.34	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 16 из 18 Контрольный экз.

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, М.:ИЦ «Академия» Физкультура и Спорт, 2014год.

Интернет-ресурсы

Интернет – источники:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс] /URL: <https://minsport.gov.ru/sport/>

2. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [Электронный ресурс] /URL: <https://olympic.ru>

3. Российская электронная школа. Физическая культура. Программа для 11 класса. [Электронный ресурс] / URL: <https://resh.edu.ru/subject/9/11/>

4. Российская электронная школа. Физическая культура. Программа для 10 класса. [Электронный ресурс] / URL: <https://resh.edu.ru/subject/9/10/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
---	--

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОД.09 29.01.34	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	Лист 17 из 18
			Контрольный экз.

<u>Личностных:</u> ▪ готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; ▪ сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности; ▪ потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; ▪ приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; ▪ формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; ▪ готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; ▪ способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; ▪ способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; ▪ формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; ▪ принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; ▪ умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; ▪ патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; ▪ готовность к служению Отечеству, его защите.	- практические занятия - выполнение самостоятельной работы - оценка рефератных работ - сдача нормативов
<u>Метапредметных:</u> - 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-	- практические занятия - оценка рефератных работ - 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 ОД.09 29.01.34	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	Лист 18 из 18
			Контрольный экз.

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.	
<u>Предметных:</u> - 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