



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**  
Условное обозначение: **РП 13.02.11**

Редакция № 1  
Изменение №\_\_

Лист 1 из 13  
Контрольный экз.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по У и НМР

О.А. Евтехова

01.09.2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности **13.02.11**

**Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и  
электромеханического оборудования**  
на базе основного общего образования  
очно-заочная форма обучения

2021г.



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**  
Условное обозначение: **РП 13.02.11**

Редакция № 1  
Изменение №\_\_

Лист 2 из 13  
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

Протокол № 01

от «03.08.2021г.

Председатель ПЦК Н.Н. Родичкина

**Эксперт:**

Методист ГПОУ ТО «ДПК» А.В. Попова



## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

### 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 специальности СПО **13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования**, входящей в состав укрепленной группы специальностей 13.00.00 Электро- и теплоэнергетика.

**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 обучающий должен **уметь:**

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

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

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

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основ здорового образа жизни.

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

- Объем образовательной учебной нагрузки обучающегося 160 часов, в том числе:
- во взаимодействии с преподавателем учебной нагрузки обучающегося 16 часов;
  - самостоятельной работы обучающегося 144 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**  
Условное обозначение: РП 13.02.11

Редакция № 1  
Изменение №\_\_

Лист 5 из 13  
Контрольный экз.

## 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем учебной нагрузка (всего)</b>	<b>160</b>
<b>во взаимодействии с преподавателем учебной нагрузки обучающегося (всего)</b>	<b>16</b>
<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающегося (всего)</b>	<b>144</b>
в том числе:	
- работа со специальной литературой, указанной преподавателем;	22
- работа с нормативно-правовой документацией;	22
- подготовка рефератов, презентаций по темам, указанным преподавателем.	100
<i>Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.</i>	



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**  
Условное обозначение: РП 13.02.11

Редакция № 1  
Изменение №\_\_

Лист 6 из 13  
Контрольный экз.

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Элементы ОК
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>			
<b>Тема 1.1. Физическая культура и спорт феномен общества</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	1   Значение физической культуры и спорта в профессиональной жизни студентов.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>21</b>	
	Подготовка рефератов, презентаций по темам, указанным преподавателем.		
	Работа с нормативно-правовой документацией.		
	Темы рефератов:		
	1   Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.		
	2   Физическая культура личности.		
	3   Современное состояние физической культуры и спорта.		
	4   Ценности физической культуры.		
	5   Физическая культура - как учебная дисциплина СПО.		
	6   Федеральный закон «О физической культуре и спорта в РФ».		
	7   Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.		
<b>Раздел 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>			



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**  
Условное обозначение: РП 13.02.11

Редакция № 1  
Изменение №\_\_

Лист 7 из 13  
Контрольный экз.

<b>Тема 2.1.</b> <b>Значение здорового образа в жизни человека</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	<b>2</b>
	1	Влияние физической культуры на здоровый образ жизни студента.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка рефератов, презентаций по темам, указанным преподавателем.		<b>21</b>	

	Темы рефератов:			
	1	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.		
	2	Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.		
	3	Современное состояние здоровья молодежи.		
	4	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.		
	5	Двигательная активность.		
	6	Влияние экологических факторов на здоровье человека.		
	7	О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.		
	8	Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.		
	9	Рациональное питание и профессия.		
	10	Режим в трудовой и учебной деятельности.		
	11	Активный отдых.		
	12	Вводная и производственная гимнастика.		
	13	Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.		
	14	Материнство и валеология.		
15	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.			



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**  
Условное обозначение: РП 13.02.11

Редакция № 1  
Изменение №\_\_

Лист 8 из 13  
**Контрольный экз.**

<b>Раздел 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>				
<b>Тема 3.1. Самостоятельные занятия и контроль за нагрузками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1	Целенаправленность самостоятельных занятий студентов, контроль за физическими нагрузками.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>30</b>	
	Подготовка рефератов, презентаций по темам, указанным преподавателем.			
	Темы рефератов:			
	1	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.		
2	Формы и содержание самостоятельных занятий.			
	3	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.		
	4	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.		
	5	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.		
	6	Планирование и управление самостоятельными занятиями.		
	7	Интенсивность нагрузок для самостоятельных занятий у лиц разного возраста.		
	8	Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.		
	9	Гигиена самостоятельных занятий.		
	10	Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.		
<b>Раздел 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и</b>				



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**  
Условное обозначение: РП 13.02.11

Редакция № 1  
Изменение №\_\_

Лист 9 из 13  
Контрольный экз.

<p><b>спортом.</b> <b>Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</b></p>			
<p><b>Тема 4.1.</b> <b>Влияние физической культуры на самоконтроль и контроль занимающихся</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>2</b></p>
	<p>1 Самоконтроль студентов на занятиях физическими упражнениями. Совершенствование психофизиологических качеств.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p>	<p><b>30</b></p>	
	<p>Подготовка рефератов, презентаций по темам, указанным преподавателем.</p>		
	<p>Темы рефератов:</p>		
	<p>1 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p>		
	<p>2 Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p>		
<p>3 Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</p>			
<p>4 Врачебный контроль и его содержание.</p>			
	<p>5 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений - тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния, организма, физической подготовленности.</p>		
	<p>6 Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>		
<p><b>Раздел 5.</b> <b>Профессионально-</b></p>			



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**  
Условное обозначение: РП 13.02.11

Редакция № 1  
Изменение №\_\_

Лист 10 из 13  
Контрольный экз.

<b>прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			
<b>Тема 5.1. Значение ППФП для студентов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	1   Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в жизни студентов.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>21</b>	
	Подготовка рефератов, презентаций по темам, указанным преподавателем.		
	Темы рефератов:		
	1   Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.		
	2   Определения понятия ППФП, её цели, задачи, средства.		
	3   Место ППФП в системе физического воспитания студентов.		
	4   Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.		
	5   Методика подбора средств ППФП.		
6   Организация, формы и средства ППФП для студентов в учебном заведении.			
7   Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений, тренировочных устройств для ППФП.			
8   Контроль за эффективностью ППФП студентов.			
<b>Раздел 6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>			
<b>Тема 6.1. Значение физической культуры в производстве</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	1   Социальная значимость физической культуры в профессиональной деятельности.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>21</b>	
	Подготовка рефератов, презентаций по темам, указанным преподавателем.		
Темы рефератов:			



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**  
Условное обозначение: РП 13.02.11

Редакция № 1  
Изменение №\_\_

Лист 11 из 13  
Контрольный экз.

1	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду.		
2	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.		
3	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
4	Контроль состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования.		
5	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика.		
6	Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.		
7	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.		
8	Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.		
<b>Всего:</b>		<b>160</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> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение: РП 13.02.11	Редакция № 1 Изменение № __	Лист 12 из 13 Контрольный экз.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 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 (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;
- 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.
2. Башаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования – М.: ИЦ «Академия», 2020.

###### Дополнительные источники:

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

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/>

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение: РП 13.02.11	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 13 из 13 <b>Контрольный экз.</b>

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Уметь:</b>	
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы студента.
<b>Знать:</b>	
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	текущий контроль в форме устного опроса, тестирования; оценка подготовки и защиты рефератов, презентаций;
– основы здорового образа жизни.	текущий контроль в форме устного опроса, тестирования; оценка подготовки и защиты рефератов, презентаций.