	<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 ОГСЭ.04 13.02.11	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	<b>Лист 1 из 19</b> <b>Контрольный экз.</b>


УТВЕРЖДАЮ  
 зам. директора по У и НМР  
 О.А. Евтехова  
 03.09.2019 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 (по отраслям)**  
 на базе основного общего образования  
 очная форма обучения

2019 г.

	<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 ОГСЭ.04 13.02.11	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	<b>Лист 2 из 19</b> <b>Контрольный экз.</b>

### Лист согласования

**Организация-разработчик:**

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

**Разработчик:**

Борькин Дмитрий Олегович, руководитель ф/в ГПОУ ТО «ДПК».

СОГЛАСОВАНО


на заседании предметной (цикловой) комиссии  
 общеобразовательных и общепрофессиональных дисциплин

Протокол № 1  
 от 03.09.2019 г.

Председатель ПЦК: Е. И. Кусова


**Эксперт:**

Методист ГПОУ ТО «ДПК» Коробова Л.В.

	<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 ОГСЭ.04 13.02.11	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	<b>Лист 3 из 19</b> <b>Контрольный экз.</b>

## СОДЕРЖАНИЕ

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 Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 13.02.11	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 4 из 19 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 **13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)**, входящей в укрупнённую группу специальностей 13.00.00 Электро- и теплоэнергетика.

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 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 **344** часа, в том числе:


- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **172** часа;
- самостоятельной работы обучающегося **172** часа.

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»	
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 13.02.11	Редакция № 1 Изменение №__

## 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>344</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	172
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
подготовка рефератов и докладов,	82
выполнение домашних заданий	90
<i>Итоговая аттестация проводится в форме дифференцированного зачета</i>	

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 13.02.11	Редакция № 1 Изменение № __	Лист 6 из 19 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
<b>Раздел 1.</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>54</b>	
	1   Беговые упражнения. Бег равномерный слабой интенсивности.	26	
	2   Челночный бег: 3×10, 10×10. Бег с изменением направления и скорости по сигналу и самостоятельно.		
	3   Бег с преодолением препятствий и на местности.		
	4   Техника бега на длинные дистанции 3000 м.		
	5   Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с места.		
	6   Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.		
	7   Техника метания гранаты, контрольный норматив.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	28	
	1   Выполнение домашних заданий: выполнение комплексов дыхательных упражнений, выполнение комплексов утренней гимнастики.		
<b>Раздел 2.</b> <b>Футбол</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>56</b>	
	1   Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановки мяча	28	
	2   Совершенствование технической подготовки: ведение мяча, отбора и перехвата мяча.		



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**  
Условное обозначение: **РП ОГСЭ.04 13.02.11**

Редакция № 1  
Изменение № \_\_

Лист 7 из 19  
**Контрольный экз.**

	3	Совершенствование технической подготовки: вбрасывание мяча, отработка техники ложных движений (финтов).			
	4	Совершенствование технической подготовки: техники защиты, техники игры вратаря.			
	5	Совершенствование тактики игры в нападении.			
	6	Совершенствование тактики игры в защите, тактики игры вратаря.			
	7	Контрольная игра по правилам в футбол.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>				28
	1	Выполнение домашних заданий: выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.			
<b>Раздел 3. Спортивные игры: волейбол</b>			<b>56</b>		
	<b>Практические занятия:</b>		28		
	1	Техника выполнения основных технических элементов игры. Стойка волейболиста. Перемещение по площадке.			
	2	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.			
	3	Прием мяча, виды приемов мяча. Падения.			
	4	Передачи мяча. Нападающие удары.			
	5	Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.			
	6	Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.			
	7	Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя учебная игра.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		28		
1	Изучение техники выполнения основных элементов игры				
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>			<b>48</b>		
	<b>Практические занятия:</b>		24		
	1	Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении.			
	2	Наклоны вперед. Упражнения со скакалкой.			



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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**

Условное обозначение: **РП ОГСЭ.04 13.02.11**


*Редакция № 1  
Изменение №\_\_*

**Лист 8 из 19**

**Контрольный экз.**

	3	Перекладина низкая. Висы. Подъем переворотом.		
	4	Перекладина высокая. Вис, размахивания. Подтягивание в висе.		
	5	Брусья низкие. Сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения в упоре на руках, размахивание в упоре.		
	6	Сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		24	
	1	Выполнение домашних заданий: составление комплекса упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.		
<b>Раздел 5. Спортивные игры: баскетбол</b>	<b>Практические занятия:</b>		<b>48</b>	
	<b>Практические занятия:</b>		24	
	1	Техника выполнения основных технических элементов игры. Перемещения по площадке.		
	2	Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу сбоку.		
	3	Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскока от пола. Броски мяча по кольцу с места.		
	4	Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.		
	5	Групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите.		
	6	Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя учебная игра.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		24	
1	Составление комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 36-42 движений.			
<b>Раздел 6. П.П.Ф.П.</b>	<b>Практические занятия:</b>		<b>48</b>	
	<b>Практические занятия:</b>		24	
	1	Развитие быстроты выносливости, координации движений в игровых действиях.		
	2	Формирование правильной осанки, точности движений, гибкости и вестибулярной устойчивости в спортивной гимнастике и акробатике.		
3	Развитие силы, статической выносливости мышц, плечевого пояса, пресса, рук и			




	<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: <b>РП ОГСЭ.04 13.02.11</b>	Редакция № 1 Изменение № __	Лист 9 из 19 <b>Контрольный экз.</b>

		спины в работе с отягощениями (штанга, гири).	
	4	Развитие общей выносливости, равновесия, совершенствование координации движений рук и ног, силы мышц ног, рук и туловища.	
	5	Совершенствование скоростно-силовых качеств в лёгкой атлетике.	
	6	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		24
	1	Написание рефератов по пройденным темам.	
<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>			<b>34</b>
	<b>Практические занятия:</b>		18
	1	Совершенствование техники эстафетного бега.	
	2	Способы держания и передачи эстафетной палочки. Передача эстафеты по сигналу передающего на месте, передвигаясь шагом, при медленном и быстром беге.	
	3	Командный эстафетный бег по кругу с этапами 4×100 м.	
	4	Совершенствование техники метания гранаты.	
	5	Кросс: девушки – 500, 1000, юноши – 1000, 3000 м.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		16
	1	Написание рефератов на тему: «Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности».	
		<b>Всего:</b>	<b>344</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 ОГСЭ.04 13.02.11	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	<b>Лист 10 из 19</b> <b>Контрольный экз.</b>

### 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 (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование учебного кабинета:

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

Технические средства обучения:


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

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

**Основные источники:**

1. Решетников Н.В., 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. Башаева А.А. Физическая культура: учебное пособие – М.: Академия 2015 г. (допущено к использованию на заседании ПЦК).


	<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 ОГСЭ.04 13.02.11	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	<b>Лист 11 из 19</b> <b>Контрольный экз.</b>

**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.

**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 Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»	
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 13.02.11	Редакция № 1 Изменение №__

## 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 (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки 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>