

	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	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	Лист 1 из 19 Контрольный экз.

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.

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

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.

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

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: Рабочая программа учебной дисциплины 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>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
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	
Раздел 1. Легкая атлетика		54		
	Практические занятия:			26
	1	Беговые упражнения. Бег равномерный слабой интенсивности.		
	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся:			28
1	Выполнение домашних заданий: выполнение комплексов дыхательных упражнений, выполнение комплексов утренней гимнастики.			
Раздел 2. Футбол		56		
	Практические занятия:			28
	1	Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановки мяча		
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.			
	Самостоятельная работа обучающихся:				28
	1	Выполнение домашних заданий: выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.			
Раздел 3. Спортивные игры: волейбол			56		
	Практические занятия:		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.			
	Самостоятельная работа обучающихся:		28		
1	Изучение техники выполнения основных элементов игры				
Раздел 4. Гимнастика			48		
	Практические занятия:		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.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		24	
	1	Выполнение домашних заданий: составление комплекса упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.		
Раздел 5. Спортивные игры: баскетбол	Практические занятия:		48	
			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.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		24	
1	Составление комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 36-42 движений.			
Раздел 6. П.П.Ф.П.	Практические занятия:		48	
			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			

	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 9 из 19 Контрольный экз.

		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.		
	Самостоятельная работа обучающихся:			24
	1	Написание рефератов по пройденным темам.		
Раздел 7. Легкая атлетика				34
	Практические занятия:			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.		
	Самостоятельная работа обучающихся:			16
1	Написание рефератов на тему: «Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности».			
			Всего:	344

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

	Министерство образования Тульской области 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 10 из 19 Контрольный экз.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего в свой состав:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир (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).

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

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
Уметь:	
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<ul style="list-style-type: none"> - практические занятия - выполнение самостоятельной работы - сдача контрольных нормативов - зачет - участие в колледжных, городских и региональных соревнованиях
Знать:	
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	<ul style="list-style-type: none"> - текущий контроль в форме устного опроса - тестирования - подготовки и защиты рефератов, презентаций
– основы здорового образа жизни.	<ul style="list-style-type: none"> - защита рефератов, презентаций - дифференцированный зачет работы