	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области</b> <b>«Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.07	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №1</i>	<b>Лист 1 из 13</b> <b>Экз. контрольный</b>

УТВЕРЖДАЮ  
 Зам. директора по У и НМР  
 О. А. Евтехова  
 02.09.2020 г.


## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.04 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> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области</b> <b>«Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.07	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №1</i>	<b>Лист 2 из 13</b> <b>Экз. контрольный</b>

### 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> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области</b> <b>«Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.07	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №1</i>	<b>Лист 3 из 13</b> <b>Экз. контрольный</b>

## СОДЕРЖАНИЕ

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

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области</b> <b>«Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.07	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №1</i>	<b>Лист 4 из 13</b> <b>Экз. контрольный</b>

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ).

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:


В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<b>ОК 01 – ОК 04, ОК 08</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</li> <li>– средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Обязательная учебная нагрузка</b>	168
в том числе:	
практические занятия	158
теоретические занятия	2
Самостоятельная работа	8
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой</b>	-

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.07	Редакция № 1 Изменение №1	Лист 5 из 13 Экз. контрольный

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	<b>ОК01 - ОК04, ОК08</b>
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий, физическими упражнениями.		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7</b>	<b>ОК01 - ОК04, ОК08</b>
	Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места.	7	
	<b>В том числе, практических занятий</b>		
	Челночный бег 3x10. Закрепление техники бега на короткие дистанции 60 м., контрольный норматив. Закрепление техники бега на короткие дистанции 100 м., контрольный норматив. Закрепление техники прыжка в длину с места.		
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>ОК01 - ОК04, ОК08</b>
	Техника бега на длинные дистанции, эстафетный бег.	6	
	<b>В том числе, практических занятий</b>		
	Техника эстафетного бега. Совершенствование техники эстафетного бега, эстафета 4x100 м., контрольный		



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

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.07	Редакция № 1	Лист 6 из 13
	Изменение №1	Экз. контрольный

	<p>норматив. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени.</p>		
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>17</b>	<b>ОК01 - ОК04, ОК08</b>
	Техника бега на средние дистанции, прыжки в длину с разбега, совершенствование техники метание снарядов.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	17	
	Совершенствование техники метания гранаты. Совершенствование техники толкания ядра. Закрепление техники бега с варьированием скорости(2000м ю., 1000м-дев.) - без учета времени. Совершенствование техники метания гранаты. Совершенствование техники толкания ядра. Совершенствование техники прыжков с разбега. Совершенствование техники прыжков через барьеры. Закрепление техники метания мяча в вертикальную цель.		
<b>Раздел 3. Спортивные игры: Баскетбол</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 3.1. Техника выполнения и совершенствования перемещений и ведения мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>ОК01 - ОК04, ОК08</b>
	Техника выполнения и совершенствования перемещений и ведения мяча.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	6	
	Техника перемещений (с изменением направления, нападающие, защитники). Техника выполнения основных технических элементов на площадке. Ведение мяча (двумя руками, одной). Совершенствование техники перемещений и владения мячом.		
<b>Тема 3.2. Техника выполнения и совершенствования</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	<b>ОК01 - ОК04, ОК08</b>
	Техника выполнения и совершенствования ловли и передачи 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 23.02.07

Редакция № 1  
Изменение №1

Лист 7 из 13  
Экз. контрольный

<b>ловли и передачи мяча</b>	<b>В том числе, практических занятий</b>	10	
	Техника выполнения ловли мяча. Техника приемов обыгрывания защитников. Совершенствование техники передачи и ловли мяча.		
<b>Тема 3.3. Техника выполнения и совершенствование бросков, тактика и правила баскетбола</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	<b>ОК01 - ОК04, ОК08</b>
	Техника выполнения и совершенствование бросков, тактика, правила и учебная игра в баскетбол.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	10	
	Совершенствование техники бросков (в прыжке, одной рукой, с близкого и среднего расстояния, штрафные). Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра в баскетбол.		
<b>Раздел 4. Спортивные игры: Волейбол</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	12	<b>ОК01 - ОК04, ОК08</b>
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	12	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.		
<b>Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	<b>ОК01 - ОК04, ОК08</b>
	Техника прямого нападающего удара.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	4	



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

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.07	Редакция № 1 Изменение №1	Лист 8 из 13 Экз. контрольный
---	------------------------------	----------------------------------

	Отработка техники прямого нападающего удара.		
<b>Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	<b>ОК01 - ОК04, ОК08</b>
	Совершенствование техники владения волейбольным мячом.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>10</b>	
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	Подготовка рефератов и докладов по темам: Судейство, организация и правила игры в волейболе. Изучение основных правил игры в волейболе.		
<b>Раздел 5. Спортивные игры: Футбол</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 5.1. Техника остановок и ударов по мячу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<b>ОК01 - ОК04, ОК08</b>
	Техника остановок и ударов по мячу.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Ведение мяча. Остановки мяча. Удары различными частями тела.		
<b>Тема 5.2 Совершенствование технической подготовки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	<b>ОК01 - ОК04, ОК08</b>
	Совершенствование технической подготовки.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>12</b>	
	Совершенствование вбрасывания мяча. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники защитных действий вратаря. Совершенствование техники ложных движений.		
<b>Тема 5.3 Совершенствование</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>ОК01 - ОК04, ОК08</b>
	Совершенствование тактики игры.		






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

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины  
Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.07

*Редакция № 1  
Изменение №1*

**Лист 9 из 13  
Экз. контрольный**

<b>тактики игры</b>	<b>В том числе, практических занятий</b>	6	
	Совершенствование тактики игры в нападении. Контрольные игры по тактике и правилам в «Футбол».		
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 6.1. Строевые упражнения. Совершенствование строевых упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>ОК01 - ОК04, ОК08</b>
	Строевые упражнения. Совершенствование строевых упражнений.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	4	
	Строевые приемы на месте и в движении. Перестроение. Повороты в движений.		
<b>Тема 6.2 Акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	<b>ОК01 - ОК04, ОК08</b>
	Акробатика.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	10	
	Кувырок вперед, назад. Стойка на руках, на голове и руках. Сед: углом, стоя на коленях.		
<b>Тема 6.4 Совершенствование опорных прыжков</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>ОК01 - ОК04, ОК08</b>
	Совершенствование опорных прыжков.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	4	
	Опорный прыжок через козла ноги врозь, боком, с косого разбега.		
<b>Тема 6.4 Упражнения на перекладине</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<b>ОК01 - ОК04, ОК08</b>
	Упражнения на перекладине.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	6	
	Техника подтягивания. Техника вися. Сгибание и разгибание рук на брусьях.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Подготовка рефератов и докладов по темам: Обязанности судейской коллегии по прыжкам в длину.		

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.07	Редакция № 1 Изменение №1	Лист 10 из 13 Экз. контрольный

<b>Раздел 7. О.Ф.П.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 7.1. Упражнения на общую выносливость</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>ОК01 - ОК04, ОК08</b>
	Упражнения на общую выносливость.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	6	
	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Упражнения со скакалкой. Упражнения на тренажерах.		
<b>Тема 7.2 Упражнения со снарядами</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>ОК01 - ОК04, ОК08</b>
	Упражнения со снарядами.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	6	
	Упражнения со штангой. Упражнения с гирей.		
<b>Раздел 8. П.П.Ф.П.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 8.1. Упражнения на развитие основных физических качеств</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	<b>ОК01 - ОК04, ОК08</b>
	Упражнения на общую выносливость.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	8	
	Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Подготовка рефератов и докладов по темам: Упражнения на развитие выносливости.		
<b>Раздел 9. Спортивные игры: настольный теннис</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 9.1. Техника подачи</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>ОК01 - ОК04, ОК08</b>
	Техника подачи.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	Техника подачи толчком, с подкатом, подрезкой.		
<b>Тема 9.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>ОК01 - ОК04,</b>




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

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины  
Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.07

Редакция № 1  
Изменение №1

Лист 11 из 13  
Экз. контрольный

Техника вращения и ударов	Техника вращения и ударов.		ОК08
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	Техника верхнего и нижнего вращения. Техника крученного удара.		
Тема 9.3 Способы перемещения и тактики игры	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК1 - ОК04, ОК8
	Способы перемещения и тактики игры.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	Перемещение игрока. Тактика игры, учебная игра с заданием.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
Подготовка рефератов и докладов по темам: Тактика игры.			
	<b>Итого:</b>	<b>168</b>	

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.07	Редакция № 1 Изменение №1	Лист 12 из 13 Экз. контрольный

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

**Спортивное оборудование:** баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы). гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.


#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### Основные источники:

1. Башаева А.А. Физическая культура: учебное пособие – М.: Академия 2015.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособия для студентов СПО. — М.: Физкультура и спорт, 2014.

##### Дополнительные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. - М.: Просвещение 2012.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания М.: Просвещение 2012.
3. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М.: Просвещение 2005.

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области</b> <b>«Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.07	Редакция № 1 Изменение №1	Лист 13 из 13 Экз. контрольный

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<b>умения:</b> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
<b>знания:</b> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности – средства профилактики перенапряжения	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование