


| | | | |
|--|--|--|---|
|  | 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 №1</i> | Лист 1 из 13 Экз. контрольный |

УТВЕРЖДАЮ
 зам. директора по У и НМР
 О.А. Евтехова
 05.09.2020 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

2020 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 №1</i> | Лист 2 из 13 Экз. контрольный |

Лист согласования

Организация-разработчик:

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

Разработчик:

Скоматин Сергей Сергеевич, преподаватель ГПОУ ТО «ДПК».

СОГЛАСОВАНО


на заседании предметной (цикловой) комиссии
 общеобразовательных и общепрофессиональных дисциплин №1

Протокол № 1
 от 02.09.2020 г.

Председатель ПЦК: Кусова Е.И.


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 №1</i> | Лист 3 из 13 Экз. контрольный |

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 |

| | | | |
|--|---|--|--|
|  | 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 №1</i> | Лист 4 из 13 Экз. контрольный |

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 |
|-----------------------------|---|--|
| ОК 01 – ОК 04, ОК 08 | <ul style="list-style-type: none"> – 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 профессии (специальности). | <ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); – средства профилактики перенапряжения. |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

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

| | | | |
|--|--|------------------------------|----------------------------------|
|  | 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 №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 |
| Раздел 1. Основы физической культуры | | 2 | |
| Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности | Содержание учебного материала | 2 | ОК01 - ОК04, ОК08 |
| | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий, физическими упражнениями. | | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | 30 | |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места | Содержание учебного материала | 7 | ОК01 - ОК04, ОК08 |
| | Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места. | 7 | |
| | В том числе, практических занятий | | |
| | 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. | | |
| Тема 2.2. Бег на длинные дистанции Эстафетный бег | Содержание учебного материала | 6 | ОК01 - ОК04, ОК08 |
| | Техника бега на длинные дистанции, эстафетный бег. | 6 | |
| | В том числе, практических занятий | | |
| | 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 13.02.11

Редакция № 1
Изменение №1

Лист 6 из 13
Экз. контрольный

| | | | |
|---|---|-----------|------------------------------------|
| | 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. | | |
| Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов. | Содержание учебного материала | 17 | ОК01 - ОК04, ОК08 |
| | Техника бега на средние дистанции, прыжки в длину с разбега, совершенствование техники метание снарядов. | | |
| | В том числе, практических занятий | 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. | | |
| Раздел 3. Спортивные игры: Баскетбол | | 26 | |
| Тема 3.1. Техника выполнения и совершенствования перемещений и ведения мяча | Содержание учебного материала | 6 | ОК01 - ОК04, ОК08 |
| | Техника выполнения и совершенствования перемещений и ведения мяча. | | |
| | В том числе, практических занятий | 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. | | |
| Тема 3.2. Техника выполнения и совершенствования | Содержание учебного материала | 10 | ОК01 - ОК04, ОК08 |
| | 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 13.02.11 | Редакция № 1 Изменение №1 | Лист 7 из 13 Экз. контрольный |
|---|------------------------------|----------------------------------|

| | | | |
|---|--|-----------|------------------------------|
| ловли и передачи мяча | В том числе, практических занятий | 10 | |
| | Техника выполнения ловли мяча. Техника приемов обыгрывания защитников. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. | | |
| Тема 3.3. Техника выполнения и совершенствование бросков, тактика и правила баскетбола | Содержание учебного материала | 10 | ОК01 - ОК04, ОК08 |
| | Техника выполнения и совершенствование бросков, тактика, правила и учебная игра в баскетбол. | | |
| | В том числе, практических занятий | 10 | |
| | Совершенствование техники бросков (в прыжке, одной рукой, с близкого и среднего расстояния, штрафные). Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра в баскетбол. | | |
| Раздел 4. Спортивные игры: Волейбол | | 28 | |
| Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | Содержание учебного материала | 12 | ОК01 - ОК04, ОК08 |
| | Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. | | |
| | В том числе, практических занятий | 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. | | |
| Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара | Содержание учебного материала | 4 | ОК01 - ОК04, ОК08 |
| | Техника прямого нападающего удара. | | |
| | В том числе, практических занятий | 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 13.02.11 | Редакция № 1 Изменение №1 | Лист 8 из 13 Экз. контрольный |
|---|------------------------------|----------------------------------|

| | | | |
|---|--|-----------|------------------------------|
| | Отработка техники прямого нападающего удара. | | |
| Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом | Содержание учебного материала | 12 | ОК01 - ОК04, ОК08 |
| | Совершенствование техники владения волейбольным мячом. | | |
| | В том числе, практических занятий | 10 | |
| | 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. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| | Подготовка рефератов и докладов по темам: Судейство, организация и правила игры в волейболе. Изучение основных правил игры в волейболе. | | |
| Раздел 5. Спортивные игры: Футбол | | 26 | |
| Тема 5.1. Техника остановок и ударов по мячу | Содержание учебного материала | 8 | ОК01 - ОК04, ОК08 |
| | Техника остановок и ударов по мячу. | | |
| | В том числе, практических занятий | 8 | |
| | Ведение мяча. Остановки мяча. Удары различными частями тела. | | |
| Тема 5.2 Совершенствование технической подготовки | Содержание учебного материала | 12 | ОК01 - ОК04, ОК08 |
| | Совершенствование технической подготовки. | | |
| | В том числе, практических занятий | 12 | |
| | Совершенствование вбрасывания мяча. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники защитных действий вратаря. Совершенствование техники ложных движений. | | |
| Тема 5.3 Совершенствование | Содержание учебного материала | 6 | ОК01 - ОК04, ОК08 |
| | 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 13.02.11

Редакция № 1
Изменение №1

Лист 9 из 13
Экз. контрольный

| | | | |
|---|---|-----------|------------------------------|
| тактики игры | В том числе, практических занятий | 6 | |
| | Совершенствование тактики игры в нападении. Контрольные игры по тактике и правилам в «Футбол». | | |
| Раздел 6. Гимнастика | | 26 | |
| Тема 6.1. Строевые упражнения. Совершенствование строевых упражнений | Содержание учебного материала | 4 | ОК01 - ОК04, ОК08 |
| | Строевые упражнения. Совершенствование строевых упражнений. | | |
| | В том числе, практических занятий | 4 | |
| | Строевые приемы на месте и в движении. Перестроение. Повороты в движений. | | |
| Тема 6.2 Акробатика | Содержание учебного материала | 10 | ОК01 - ОК04, ОК08 |
| | Акробатика. | | |
| | В том числе, практических занятий | 10 | |
| | Кувырок вперед, назад. Стойка на руках, на голове и руках. Сед: углом, стоя на коленях. | | |
| Тема 6.4 Совершенствование опорных прыжков | Содержание учебного материала | 4 | ОК01 - ОК04, ОК08 |
| | Совершенствование опорных прыжков. | | |
| | В том числе, практических занятий | 4 | |
| | Опорный прыжок через козла ноги врозь, боком, с косого разбега. | | |
| Тема 6.4 Упражнения на перекладине | Содержание учебного материала | 8 | ОК01 - ОК04, ОК08 |
| | Упражнения на перекладине. | | |
| | В том числе, практических занятий | 6 | |
| | Техника подтягивания. Техника вися. Сгибание и разгибание рук на брусьях. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 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 13.02.11 | Редакция № 1 Изменение №1 | Лист 10 из 13 Экз. контрольный |

| | | | |
|---|--|-----------|------------------------------|
| Раздел 7. О.Ф.П. | | 12 | |
| Тема 7.1. Упражнения на общую выносливость | Содержание учебного материала | 6 | OK01 - OK04, OK08 |
| | Упражнения на общую выносливость. | | |
| | В том числе, практических занятий | 6 | |
| | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Упражнения со скакалкой. Упражнения на тренажерах. | | |
| Тема 7.2 Упражнения со снарядами | Содержание учебного материала | 6 | OK01 - OK04, OK08 |
| | Упражнения со снарядами. | | |
| | В том числе, практических занятий | 6 | |
| | Упражнения со штангой. Упражнения с гирей. | | |
| Раздел 8. П.П.Ф.П. | | 10 | |
| Тема 8.1. Упражнения на развитие основных физических качеств | Содержание учебного материала | 10 | OK01 - OK04, OK08 |
| | Упражнения на общую выносливость. | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 8 | |
| | Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| | Подготовка рефератов и докладов по темам: Упражнения на развитие выносливости. | | |
| | | | |
| Раздел 9. Спортивные игры: настольный теннис | | 8 | |
| Тема 9.1. Техника подачи | Содержание учебного материала | 2 | OK01 - OK04, OK08 |
| | Техника подачи. | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 2 | |
| | Техника подачи толчком, с подкатом, подрезкой. | | |
| Тема 9.2 | Содержание учебного материала | 4 | OK01 - OK04, |




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 №1

Лист 11 из 13
Экз. контрольный

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

| | | | |
|--|---|--|---|
|  | 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 №1</i> | 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.

| | | | |
|---|---|------------------------------|-----------------------------------|
|  | 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 №1 | Лист 13 из 13 Экз. контрольный |

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Формы и методы оценки |
|---|--|---|
| умения: – 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. |
| знания: – 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 |