	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

01.09.2023 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

2023 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:

Рожков Сергей Васильевич, преподаватель ГПОУ ТО «ДПК».

СОГЛАСОВАНО

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


Протокол № 01

от 03.08.2023 г.

Председатель ПЦК М. В. Кузнецова


Эксперт:

Методист ГПОУ ТО «ДПК» А.В. Попова

	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
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

	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 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 осваиваются обучающимися.

Код ПК, ОК.	Умения	Знания
ОК 1 - ОК04, ОК8	<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
Объем образовательной программы	168
Нагрузка во взаимодействии с преподавателем	160
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 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий, физическими упражнениями.	2	ОК 1 - ОК04, ОК8
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		30	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места.	7	ОК 1 - ОК04, ОК8
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ 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.	7	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции Эстафетный бег	Содержание учебного материала Техника бега на длинные дистанции, эстафетный бег.	6	ОК 1 - ОК04, ОК8
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ Техника эстафетного бега. Совершенствование техники эстафетного бега, эстафета 4x100 м., контрольный	6	



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	ОК 1 - ОК04, ОК8
	Техника бега на средние дистанции, прыжки в длину с разбега, совершенствование техники метание снарядов.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	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	ОК 1 - ОК04, ОК8
	Техника выполнения и совершенствования перемещений и ведения мяча.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	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	ОК 1 - ОК04, ОК8
	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 и лабораторных работ	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	ОК1 - ОК04, ОК8
	Техника выполнения и совершенствование бросков, тактика, правила и учебная игра в баскетбол.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	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	ОК1 - ОК04, ОК8
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	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	ОК1 - ОК04, ОК8
	Техника прямого нападающего удара.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	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	Лист 8 из 13
	Изменение №1	Экз. контрольный

	Отработка техники прямого нападающего удара.		
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	12	ОК1 - ОК04, ОК8
	Совершенствование техники владения волейбольным мячом.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	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.	2	
Раздел 5. Спортивные игры: Футбол		26	
Тема 5.1. Техника остановок и ударов по мячу	Содержание учебного материала	8	ОК1 - ОК04, ОК8
	Техника остановок и ударов по мячу.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Ведение мяча. Остановки мяча. Удары различными частями тела.		
Тема 5.2 Совершенствование технической подготовки	Содержание учебного материала	12	ОК1 - ОК04, ОК8
	Совершенствование технической подготовки.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	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	ОК1 - ОК04, ОК8
	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 и лабораторных работ	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	ОК1 - ОК04, ОК8
	Строевые упражнения. Совершенствование строевых упражнений.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	Строевые приемы на месте и в движении. Перестроение. Повороты в движений.		
Тема 6.2 Акробатика	Содержание учебного материала	10	ОК1 - ОК04, ОК8
	Акробатика.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	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	ОК1 - ОК04, ОК8
	Совершенствование опорных прыжков.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	Опорный прыжок через козла ноги врозь, боком, с косого разбега.		
Тема 6.4 Упражнения на перекладине	Содержание учебного материала	8	ОК1 - ОК04, ОК8
	Упражнения на перекладине.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	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 Упражнения на общую выносливость.	6	ОК1 - ОК04, ОК8
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Упражнения со скакалкой. Упражнения на тренажерах.	6	
Тема 7.2 Упражнения со снарядами	Содержание учебного материала Упражнения со снарядами.	6	ОК1 - ОК04, ОК8
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ Упражнения со штангой. Упражнения с гирей.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	




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

Раздел 8. П.П.Ф.П.		10	
Тема 8.1. Упражнения на развитие основных физических качеств	Содержание учебного материала	10	ОК1 - ОК04, ОК8
	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	ОК1 - ОК04, ОК8
	Техника подачи.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
Техника подачи толчком, с подкатом, подрезкой.			
Тема 9.2 Техника вращения и ударов	Содержание учебного материала	4	ОК1 - ОК04, ОК8
	Техника вращения и ударов.		
	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.			

	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 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 2019.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособия для студентов СПО. — М.: Физкультура и спорт, 2019.

Дополнительные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. - М.: Просвещение 2019.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания М.: Просвещение 2018.
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