	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение: РП ОП.05. 23.01.17	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 1 из 9 Экз. контрольный

УТВЕРЖДАЮ  
 Зам. директора по У и НМР  
 О.А. Евтехова  
 31.08.2023 г.


## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОП. 05 Физическая культура

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
 по профессии

**23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей**  
 на базе основного общего образования  
 очная форма обучения

2023 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 ОП.05. 23.01.17	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	<b>Лист 2 из 9</b>  <b>Экз.</b> <b>контрольный</b>

### Лист согласования

**Организация-разработчик:**

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

**Разработчик:**

Рожков С.В., преподаватель ГПОУ ТО «ДПК».

СОГЛАСОВАНО

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


Протокол № 1

от 31.08.2023 г.

Председатель ПЦК: М.В. Кузнецова


**Эксперт:**

ГПОУ ТО «ДПК» старший методист Филатова Е.А.

	<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 ОП.05. 23.01.17	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	<b>Лист 3 из 9</b>  <b>Экз.</b> <b>контрольный</b>

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	8
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	9

	<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>РПОП.05. 23.01.17</b>	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	<b>Лист 4 из 9</b>  <b>Контрольный экз.</b>

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии **23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей**, входящей в состав укрупнённой группы **23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта**.


**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основы здорового образа жизни

### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Всего объем образовательной программы обучающегося - 40 часов, в том числе:  
 всего во взаимодействии с преподавателем - 40 часов;  
 практических занятий – 40 часов.

	<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>РПОП.05. 23.01.17</b>	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 5 из 9 <b>Контрольный экз.</b>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы (всего)</b>	<b>40</b>
<b>Во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
практические занятия (в т.ч. практическая подготовка)	40
самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
<i>Промежуточная аттестация в форме: зачета с оценкой</i>	



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

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины  
Условное обозначение: РП ОП.05. 23.01.17

Редакция № 1  
Изменение №\_\_

Лист 6 из 9  
Контрольный экз.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		10 ОК 08
	1	Упражнения со скакалкой (за 1 мин.). Упражнение на пресс: поднимание туловища из положения лёжа.	
	2	Закрепление техники бега на короткие дистанции. Бег 100 м.	
	3	Упражнения с гантелями (5кг - ю.; 4кг-д.).	
	4	Совершенствование техники прыжка в длину «согнув ноги».	
	5	Упражнения с гирей (16 кг). Рывок левой, правой рукой; толчок гири(16 кг).	
<b>Раздел 2. Спортивные игры: баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		10 ОК 08
	1	Ведение мяча различными способами: правой, левой рукой на месте, в движении.	
	2	Закрепление техники передачи мяча одной рукой; двумя руками: от груди, над головой, снизу. Ловля мяча после отскока от пола и щита.	
	3	Элементы штрафных бросков	
	4	Индивид., групповые, командные действия. Учебная игра с заданием.	
	5	Двусторонняя игра в баскетболе.	
<b>Раздел 3. Спортивные игры: настольный</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		10 ОК 08
	1	Способы держания ракетки. Перемещение игрока: на выпадах, 1-2 шажные перемещения	




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

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**  
Условное обозначение: РП ОП.05. 23.01.17

*Редакция № 1  
Изменение  
№\_\_*

**Лист 7 из 9**  
**Контрольный экз.**

<b>теннис</b>	2	Верхнее вращение. Нижнее вращение.		
	3	Обучение техники толчком. Обучение техники верхним и нижним вращением, сверх крученным ударом.		
	4	Обучение техники подачи мяча: толчком, подкатом, подрезкой. Обучение техники тактических действий: промежуточные, атакующие, защитные удары.		
	5	Учебная игра с заданием. Двусторонняя игра в настольный теннис		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
<b>Раздел 5. Лёгкая атлетика</b>	1	Закрепление техники бега на короткие дистанции (бег 100 м).	10	ОК 08
	2	Закрепление техники метания гранаты (700 гр.-юноши).		
	3	Бег на развитии координационных способностей. Челночный бег 3x10м.		
	4	Закрепление техники прыжка в длину с места.		
	5	Бег с варьированием скорости. Бег на средние дистанции (2 км.-юноши; бег 1 км.-дев.). Зачёт с оценкой.		
<b>Всего</b>			<b>40 часов</b>	

	<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 ОП.05. 23.01.17</b>	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	<b>Лист 8 из 9</b> <b>Контрольный экз.</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 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; 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; 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;
- принтер.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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


**Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура, М.: ИЦ «Академия», 2020

**Дополнительные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура, М.: ИЦ «Академия», 2018.



	<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>РПОП.05. 23.01.17</b>	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 9 из 9 <b>Контрольный экз.</b>

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, выполнения контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	демонстрирует понимание значимости и роли физической культуры в различных областях жизни человека; соблюдает принципы здорового образа жизни	оценка результатов выполнения практических заданий
основы здорового образа жизни	демонстрирует знание способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; форм закаливания и составляющих здорового образа жизни; обосновывает целесообразность использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	осуществляет правильный выбор и грамотное применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей	оценка результатов выполнения практических заданий