	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.03 очн.з.	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №1</i>	Лист 1 из 11 Эк. контрольный


УТВЕРЖДАЮ
 Зам. директора по У и НМР
 О.А. Евтехова
 06.09.2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена
 по специальности **23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт**
автомобильного транспорта
 на базе среднего общего образования
 очно-заочная форма обучения

2018 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 23.02.03 очн.з.	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №1</i>	Лист 2 из 14 Экз. контрольный

Лист согласования

Организация-разработчик:

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

Разработчик:

Полеводин Владимир Николаевич, преподаватель ГПОУ ТО «ДПК».

СОГЛАСОВАНО

на заседании предметной (цикловой) комиссии
 общеобразовательных и профессиональных дисциплин


Протокол № 01

от 06.09.2018 г.

Председатель ПЦК: Е.И. Кусова


Эксперт:

ГПОУ ТО «ДПК», методист 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 23.02.03 очн.з.	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №1</i>	Лист 3 из 14 Экз. контрольный

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.03 очн.з.	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №1</i>	Лист 4 из 14 Экз. контрольный

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 СПО по специальности **23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта (базовый уровень)**, входящей в состав укрепленной группы специальностей 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта.

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 учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 184 часа, в том числе:


- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 18 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 166 часов.

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.03 очн.з.	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №1</i>	Лист 5 из 14 Эк. контрольный

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)	184
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	18
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	166
в том числе:	
<ul style="list-style-type: none"> - занятия в спортивных кружках и секциях; - работа со специальной литературой, указанной преподавателем; - работа с нормативно-правовой документацией; - подготовка рефератов, презентаций по темам, указанным преподавателем. 	166
<i>Промежуточная 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 23.02.03 очн.з.	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №1</i>	Лист 6 из 14 Экз. контрольный

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		30	
Тема 1.1. Физическая культура и спорт феномен общества	Содержание учебного материала 1 Значение физической культуры и спорта в профессиональной жизни студентов. Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка рефератов, презентаций по темам, указанным преподавателем. Работа с нормативно-правовой документацией. Темы рефератов: 1 Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. 2 Физическая культура личности. 3 Современное состояние физической культуры и спорта. 4 Ценности физической культуры. 5 Физическая культура - как учебная дисциплина СПО. 6 Федеральный закон «О физической культуре и спорта в РФ». 7 Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.	2 28	2
Раздел 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		30	



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

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины
Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.03 очн.з.

Редакция № 1
Изменение №1

Лист 7 из 14

Экз.
контрольный

Тема 2.1. Значение здорового образа в жизни человека	Содержание учебного материала		2	2
	1	Влияние физической культуры на здоровый образ жизни студента.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		28	
	Подготовка рефератов, презентаций по темам, указанным преподавателем.			
	Темы рефератов:			
	1	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.		
	2	Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.		
	3	Современное состояние здоровья молодежи.		
	4	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.		
	5	Двигательная активность.		
	6	Влияние экологических факторов на здоровье человека.		
	7	О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.		
	8	Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.		
	9	Рациональное питание и профессия.		
	10	Режим в трудовой и учебной деятельности.		
	11	Активный отдых.		
12	Вводная и производственная гимнастика.			
13	Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.			
14	Материнство и валеология.			
15	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.			



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

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины
Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.03 очн.з.

*Редакция № 1
Изменение №1*

Лист 8 из 14

**Экз.
контрольный**

<p align="center">Раздел 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>		32																													
<p align="center">Тема 3.1. Самостоятельные занятия и контроль за нагрузками</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="495 568 562 635">1</td> <td data-bbox="562 568 1749 635">Целенаправленность самостоятельных занятий студентов, контроль за физическими нагрузками.</td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="495 635 1749 671">Самостоятельная работа обучающихся:</td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="495 671 1749 708">Подготовка рефератов, презентаций по темам, указанным преподавателем.</td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="495 708 1749 745">Темы рефератов:</td> </tr> <tr> <td data-bbox="495 745 562 782">1</td> <td data-bbox="562 745 1749 782">Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="495 782 562 818">2</td> <td data-bbox="562 782 1749 818">Формы и содержание самостоятельных занятий.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="495 818 562 855">3</td> <td data-bbox="562 818 1749 855">Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="495 855 562 892">4</td> <td data-bbox="562 855 1749 892">Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="495 892 562 928">5</td> <td data-bbox="562 892 1749 928">Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="495 928 562 965">6</td> <td data-bbox="562 928 1749 965">Планирование и управление самостоятельными занятиями.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="495 965 562 1002">7</td> <td data-bbox="562 965 1749 1002">Интенсивность нагрузок для самостоятельных занятий у лиц разного возраста.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="495 1002 562 1038">8</td> <td data-bbox="562 1002 1749 1038">Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="495 1038 562 1075">9</td> <td data-bbox="562 1038 1749 1075">Гигиена самостоятельных занятий.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="495 1075 562 1112">10</td> <td data-bbox="562 1075 1749 1112">Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.</td> </tr> </table>	1	Целенаправленность самостоятельных занятий студентов, контроль за физическими нагрузками.	Самостоятельная работа обучающихся:		Подготовка рефератов, презентаций по темам, указанным преподавателем.		Темы рефератов:		1	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.	2	Формы и содержание самостоятельных занятий.	3	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.	4	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.	5	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.	6	Планирование и управление самостоятельными занятиями.	7	Интенсивность нагрузок для самостоятельных занятий у лиц разного возраста.	8	Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	9	Гигиена самостоятельных занятий.	10	Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.	4	2
1	Целенаправленность самостоятельных занятий студентов, контроль за физическими нагрузками.																														
Самостоятельная работа обучающихся:																															
Подготовка рефератов, презентаций по темам, указанным преподавателем.																															
Темы рефератов:																															
1	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.																														
2	Формы и содержание самостоятельных занятий.																														
3	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.																														
4	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.																														
5	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.																														
6	Планирование и управление самостоятельными занятиями.																														
7	Интенсивность нагрузок для самостоятельных занятий у лиц разного возраста.																														
8	Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.																														
9	Гигиена самостоятельных занятий.																														
10	Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.																														
<p align="center">Раздел 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования</p>		32																													



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

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины
Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.03 очн.з.

*Редакция № 1
Изменение №1*

Лист 9 из 14

**Экз.
контрольный**

профессионально важных психофизиологических качеств			
Тема 4.1. Влияние физической культуры на самоконтроль и контроль занимающихся	Содержание учебного материала		4
	1	Самоконтроль студентов на занятиях физическими упражнениями. Совершенствование психофизиологических качеств.	2
	Самостоятельная работа обучающихся:		28
	Подготовка рефератов, презентаций по темам, указанным преподавателем.		
	Темы рефератов:		
	1	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	
	2	Контроль уровня совершенствования профессионально важных психо-физиологических качеств.	
	3	Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	
	4	Врачебный контроль и его содержание.	
	5	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений - тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния, организма, физической подготовленности.	
	6	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	
Раздел 5. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)		30	
Тема 5.1. Значение ППФП для студентов	Содержание учебного материала		2
	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в жизни студентов.	2
	Самостоятельная работа обучающихся:		28



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

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины
Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.03 очн.з.

*Редакция № 1
Изменение №1*

Лист 10 из 14

**Экз.
контрольный**

	Подготовка рефератов, презентаций по темам, указанным преподавателем.		
	Темы рефератов:		
	1 Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.		
	2 Определения понятия ППФП, её цели, задачи, средства.		
	3 Место ППФП в системе физического воспитания студентов.		
	4 Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.		
	5 Методика подбора средств ППФП.		
	6 Организация, формы и средства ППФП для студентов в учебном заведении.		
	7 Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений, тренировочных устройств для ППФП.		
	8 Контроль за эффективностью ППФП студентов.		
Раздел 6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		28	
Тема 6.1. Значение физической культуры в производстве	Содержание учебного материала	4	2
	1 Социальная значимость физической культуры в профессиональной деятельности.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	24	
	Подготовка рефератов, презентаций по темам, указанным преподавателем.		
	Темы рефератов:		
	1 Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду.		
	2 Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.		
	3 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	4 Контроль состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования.		



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

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины
Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.03 очн.з.

Редакция № 1
Изменение №1


Лист 11 из 14

Экз.
контрольный

	5	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика.		
	6	Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.		
	7	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.		
	8	Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.		
	Дифференцированный зачет		2	
			Всего:	184

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 23.02.03 очн.з.	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №1</i>	Лист 12 из 14 Экз. контрольный

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 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;
- тренажеры (беговая дорожка, велотренажёр, тренажер для прессы, 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.: Дрофа, 2014 (согласовано к использованию на заседании ПЦК).
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М.:Дрофа, 2006 (согласовано к использованию на заседании ПЦК).
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. - М.: Просвещение, 2015.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания М.: Просвещение, 2017.

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч.– Кострома, 2017.
2. Днепров Э.Д. Сборник нормативных документов. Физическая культура –


	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.03 очн.з.	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №1</i>	Лист 13 из 14 Экз. контрольный

М.: Дрофа, 2004.

3. Погадаев Г.И., Палтиевич Р.Л., Щербаков В.Г. Программы для образовательных учреждений СПО /Физическая культура/. М.: - Дрофа, 2015.

Интернет – источники:

1. Сайт учителей физической культуры. [Электронный ресурс]/URL: <http://fizkulturavshcole.narod2.ru>;
2. Физический паспорт. [Электронный ресурс]/URL: <http://fispassport.ru>;
3. Википедия. Свободная энциклопедия [Электронный ресурс]/URL: www.Wikipedia.org;
4. Спортивная библиотека ФизкультУРА. [Электронный ресурс]/URL: <http://www.fizkult-ura.ru>.

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ОГСЭ.04 23.02.03 очн.з.	Редакция № 1 Изменение №1	Лист 14 из 14 Экз. контрольный

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения 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.	– оценка выполнения самостоятельной работы студента.
Знать:	
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	– текущий контроль в форме устного опроса, тестирования; – оценка подготовки и защиты рефератов, презентаций;
– основы здорового образа жизни.	– текущий контроль в форме устного опроса, тестирования; – оценка подготовки и защиты рефератов, презентаций.