



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 №__

Лист 1 из 13
Контрольный экз.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по У и НМР

О.А. Евтехова

31.08.2022 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 агрегатов автомобилей**
на базе среднего общего образования
очно-заочная форма обучения

2022 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 23.02.07

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 2 из 13
Контрольный экз.

Лист согласования

Организация-разработчик:

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

Разработчик:

Басова Елена Анатольевна, преподаватель ГПОУ ТО «ДПК».

СОГЛАСОВАНО

на заседании предметной (цикловой) комиссии
общеобразовательных и общепрофессиональных дисциплин №2

Протокол № 1

от 31.08.2022 г.

Председатель ПЦК: Н.Н. Родичкина

Эксперт:

ГПОУ ТО «ДПК» методист Е.А. Филатова



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
№__

Лист 3 из 13
Контрольный
экз.

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	13



1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО **23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем агрегатов автомобилей**, входящей в состав укрепленной группы специальностей 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 4 ОК 8	<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">- о роли 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, правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объём образовательной программы **160** часов, в том числе:

- нагрузка во взаимодействии с преподавателем **80** часов;
- самостоятельная работа обучающегося **80** 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 23.02.07

Редакция № 1
Изменение
№__

Лист 5 из 13
Контрольный
экз.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объём образовательной программы	160
во взаимодействии с преподавателем:	80
в том числе	
практические занятия	80
Самостоятельная работа обучающегося	80
<i>Промежуточная аттестация проводится 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 ОГСЭ.04 23.02.07

Редакция № 1
Изменение №__

Лист 6 из 13
Контрольный экз.

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
Теория	«Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья».	2	ОК 4 ОК 8
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Техника бега. Техника метания. Техника прыжка.	Содержание учебного материала	6	ОК 4 ОК 8
	Практические занятия		
	1 Биомеханические основы техники бега; Техника бега с низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование; специальные упражнения.		
	2 Совершенствование техники метания гранаты весом 500 гр. для девушек, 700 гр. для юношей.		
	3 Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	8	
	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.			
Раздел 2. Гимнастика			
Тема 2.1. Составление комплекса ОРУ и	Содержание учебного материала	12	ОК 4 ОК 8
	1 Строевые упражнения на месте, в движении.		
	2 Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.		



**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 №__

Лист 7 из 13
Контрольный экз.

проведение их обучающимися	3	Упражнения на снарядах и тренажерах.		
	4	Упражнения на перекладине.		
	5	Опорный прыжок через гимнастического коня.		
	6	Совершенствование акробатических элементов: кувырок, стойка на лопатках, стойка на руках, мост.		
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Темы рефератов:			
	1	Здоровье человека, его ценность и значимость.		
	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	Рациональное питание.		
	9	Режим в трудовой и учебной деятельности.		
	10	Активный отдых.		
	11	Вводная и производственная гимнастика.		
12	Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.			
Раздел 3. Волейбол				
Тема 3.1. Стойка игрока и перемещения. Приемы и передача	Содержание учебного материала		20	ОК 4 ОК 8
	1	Техника передвижений, остановок, поворотов.		
	2	Техника подачи мяча: верхняя, нижняя, боковая.		
	3	Техника приема мяча сверху двумя руками.		



**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 №__

Лист 8 из 13
Контрольный экз.

мяча сверху и снизу двумя руками. Подача мяча. Тактика игры и методика судейства.	4	Техника приема мяча снизу двумя руками.				
	5	Приемы и передача мяча сверху и снизу двумя руками.				
	6	Прием мяча от сетки с выводом в зону.				
	7	Техника нападающего удара. Блокирования нападающего удара.				
	8	Тактическая подготовка.				
	9	Учебная игра с заданием.				
	10	Двусторонняя игра по правилам в волейбол.				
	Самостоятельная работа обучающихся:				20	
	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.					
Раздел 4. Общефизическая подготовка (ОФП)						
Тема 4.1. Упражнения на общую выносливость. Упражнения на снарядах и тренажерах. Упражнения для силы.	Содержание учебного материала		20	ОК 04 ОК 08		
	1	Упражнения на общую выносливость.				
	2	Упражнения с собственном весом: сгибание и разгибание рук в упоре лежа(отжим.)				
	3	Упражнение со скакалкой (прыжки на двух ногах).				
	4	Упражнение на пресс: поднятие туловища из положения лёжа.				
	5	Подтягивание на перекладине.				
6	Упражнения на тренажерах.					



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 №__

Лист 9 из 13
Контрольный экз.

Комплекс круговой тренировки.	7	Упражнения с гантелями(4-5 кг.).		
	8	Упражнения с гирей (16 кг.).		
	9	Упражнения со штангой и амортизаторами.		
	10	Комплекс круговой тренировки.		
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	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)				
Тема 5.1. Упражнения на развитие выносливости, точности, быстроты и ловкости. Упражнения на координацию движения, гибкости, и	Содержание учебного материала		8	
	1	Упражнения на развитие общей выносливости.		
	2	Упражнения на развитие точности, быстроты движения.		
	3	Упражнения на развитие ловкости движения.		
	4	Упражнения на развитие координации движений.		
	5	Упражнения на развитие гибкости.		
	6	Упражнения на развитие мышечной силы.		
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Темы рефератов:		8	

ОК 04
ОК 08



**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
№__*

Лист 10 из 13
Контрольный экз.

силы.	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. Спортивные игры: баскетбол				
Тема 6.1. Ведение мяча, передача мяча. Элементы штрафных бросков, тактика игры, методика судейства.	Содержание учебного материала		12	ОК 04 ОК 08
	1	Ведение мяча различными способами: правой левой рукой в движении.		
	2	Передача мяча одной рукой, двумя руками (от груди, из-за головы, снизу).		
	3	Ловля мяча после отскока от пола и щита.		
	4	Техника бросков мяча: с места, в движении.		
	5	Элементы штрафных бросков.		
	6	Учебная игра с заданием.		
	7	Двусторонняя игра в баскетбол.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		12	
	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		




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 №__

Лист 11 из 13
Контрольный экз.

		функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования.		
	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.		
Всего:			160	

	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 № __	Лист 12 из 13 Контрольный экз.

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 пресса, 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 рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:


1. Башаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования – М.: ИЦ «Академия», 2020.

Дополнительные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособия для студентов СПО. — М.: ИЦ «Академия» Физкультура и спорт, 2014.

Интернет – источники:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс] /URL: <https://minsport.gov.ru/sport/>
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Электронный ресурс] /URL: <https://olympic.ru>
3. Российская электронная школа. Физическая культура. Программа для 11 класса. [Электронный ресурс]/ URL:<https://resh.edu.ru/subject/9/11/>
4. Российская электронная школа. Физическая культура. Программа для 10 класса. [Электронный ресурс]/ URL:<https://resh.edu.ru/subject/9/10/>

	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 №__	Лист 13 из 13 Контрольный экз.

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:	
<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). 	Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы студента.
Знать:	
<ul style="list-style-type: none"> – о роли 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, правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности 	текущий контроль в форме устного опроса, тестирования; оценка подготовки и защиты рефератов, презентаций;