	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	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №1</i>	Лист 1 из 13 Экз. контрольный

УТВЕРЖДАЮ
 Зам. директора по У и НМР
 О. А. Евтехова
 02.09.2020 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 и агрегатов автомобилей
 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 23.02.07	<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 № 01

от 02.09.2020 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 23.02.07	<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 23.02.07	<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 23.02.07	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.		
	В том числе, практических занятий	7	
	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.		
	В том числе, практических занятий	6	
	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 23.02.07	Редакция № 1	Лист 6 из 13
	Изменение №1	Экз. контрольный

	<p>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.</p>		
<p>Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</p>	Содержание учебного материала	17	<p>ОК01 - ОК04, ОК08</p>
	Техника бега на средние дистанции, прыжки в длину с разбега, совершенствование техники метание снарядов.		
	В том числе, практических занятий	17	
	<p>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.</p>		
Раздел 3. Спортивные игры: Баскетбол		26	
<p>Тема 3.1. Техника выполнения и совершенствования перемещений и ведения мяча</p>	Содержание учебного материала	6	<p>ОК01 - ОК04, ОК08</p>
	Техника выполнения и совершенствования перемещений и ведения мяча.		
	В том числе, практических занятий	6	
	<p>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.</p>		
<p>Тема 3.2. Техника выполнения и совершенствования</p>	Содержание учебного материала	10	<p>ОК01 - ОК04, ОК08</p>
	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 23.02.07

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 23.02.07

*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 23.02.07

*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 23.02.07	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	ОК01 - ОК04, ОК08
	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	ОК01 - ОК04, ОК08
	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	ОК01 - ОК04, ОК08
	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	ОК01 - ОК04, ОК08
	Техника подачи.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
	Техника подачи толчком, с подкатом, подрезкой.		
Тема 9.2	Содержание учебного материала	4	ОК01 - ОК04,




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 №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 23.02.07	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 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 23.02.07	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