

Министерство образования и науки Республики Марий Эл  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Марий Эл «Автодорожный техникум»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ФК.00 Физическая культура**

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
**по профессии**

23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин

2021г.

Министерство образования и науки Республики Марий Эл  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Марий Эл «Автодорожный техникум»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ФК.00 Физическая культура**

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
**по профессии**

23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин

2021г.

РАССМОТРЕНО  
на заседании ЦМК профессиональных  
дисциплин  
Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.  
Председатель Н.В.Щеглов

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по УМР  
О.А.Федотова  
«31» августа 2024 г.



Разработчик:  
Коньшев А. Ю., руководитель физического воспитания ГБПОУ  
Республики Марий Эл «Автодорожный техникум»

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура  
разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта (далее –  
ФГОС) среднего профессионального образования по профессии 23.01.06  
Машинист дорожных и строительных машин

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ РАЗДЕЛА</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛА</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАЗДЕЛА</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАЗ- ДЕЛА</b>	<b>12</b>

# **1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ РАЗДЕЛА**

## **ФК.00 Физическая культура**

### **1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа разработана для реализации раздела **ФК.00 Физическая культура** в соответствии с ФГОС по профессии 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** входит в раздел Физическая культура ФК.00

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

В результате освоения раздела «Физическая культура» обучающийся должен:

**уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
основы здорового образа жизни.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 88 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 44 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 44 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Количество часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>88</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>44</b>
в том числе:	
теоретическая часть	2
практические занятия	42
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>44</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	



## 2.2 Тематический план и содержание раздела «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Введение</b>	<p><b>Содержание</b></p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p>	2	1
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>		16	
Тема 1.1. Кроссовая подготовка	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью равномерный бег на дистанцию 3000 м .</p>	2	
Тема 1.2 Прыжки в длину и высоту	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p>	2	
Тема 1.3 Метание гранаты, толкание ядра	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Метание гранаты весом 700 г (юноши); толкание ядра.</p>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа :</b></p> <p>Скоростно – силовая подготовка, работа на выносливость, бег 100 м, равномерный бег на дистанцию 3000 м.</p>	10	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		12	
Тема 2.1 Общеразвивающие упражнения	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом.</p>	2	

Тема 2.2 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	<b>Практические занятия</b>	4	
	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание Упражнения для коррекции зрения. Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Упражнения на ловкость, внимание.	6	
<b>Раздел 3 Лыжная подготовка</b>		<b>12</b>	
	<b>Практические занятия</b>	6	
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции 8 км..		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. 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. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	6	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>36</b>	
Тема 3.1. Волейбол	<b>Практические занятия</b>	6	
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе,. Техника безопасности игры.		



	<b>Самостоятельная работа:</b> Тактико – техническая подготовка. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	6	
Тема 3.2. Баскетбол	<b>Практические занятия</b> Ловля и передача мяча, ведение мяча. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком) Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	6	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Тактико – техническая подготовка. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	6	
Тема 3.3. Футбол	<b>Практические занятия</b> Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Отбор мяча, обманные движения, удары головой на месте и в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью. Техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	6	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Тактико – техническая подготовка. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам Игра по правилам.	6	
<b>Раздел 4. Плавание</b>		8	
	Содержание		2
	Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием. Правила плавания в открытом водоеме. Оказание доврачебной помощи пострадавшему.		
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами.. Плавание до 400 м		

	<p><b>Самостоятельная работа:</b> упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.</p> <p>Плавание на боку, на спине</p> <p>Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25–100 м по 2–6 раз</p>	4	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
	<b>Всего</b>	88	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАЗДЕЛА

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация раздела требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала.

- спортивный инвентарь и оборудование по разделам программы.

- комплект учебно-наглядных пособий «Физическая культура»;

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, информационное табло

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

#### **Спортивный зал:**

*Для гимнастики:*

Перекладина - 2, конь гимнастический - 1, мостик подкидной - 1

кольца (пар) - 1, канат для перетягивания - 1

скамейка гимнастическая - 5, стойка для прыжков в высоту (пар) - 1

планка металлическая для прыжков - 1

скакалка - 20, обручи - 6

маты гимнастические - 10, гиря (16 кг) - 2

мяч набивной - 1

*Для легкой атлетики:*

Гранаты весом 500 и 700 г - 5, флажок судейский - 4

секундомер - 2, эстафетная палочка - 4

Аптечка - 1

*Лыжный инвентарь:*

Лыжи пластиковые с креплениями (пар) - 2, палки лыжные (пар) - 46, ботинки

лыжные (пар) - 23

*Инвентарь для спортивных игр:*

Мячи баскетбольные - 10, мячи волейбольные - 5

мячи футбольные - 4

щит баскетбольный с кольцами - 2

сетка волейбольная - 1

сетка для настольного тенниса - 1, насос - 1

свисток судейский - 2

форма волейбольная - 6 комплектов

форма футбольная - 6 комплектов

форма баскетбольная - 9 комплектов

шахматы-2шт., шашки-4шт.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2008.

2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2009.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.



## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАЗДЕЛА

**Контроль и оценка** результатов освоения раздела осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, оценка.
<b>Знания:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Фронтальный контроль. Устный опрос, оценка.
основы здорового образа жизни	Фронтальный контроль. Устный опрос, оценка.



**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические спо- собности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка		
				5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже
			17	240	205–220	190
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже
			17	15	9–12	5
6	Силовые	Подтягивание: на высокой пе- рекладине из виса, кол-во раз	16	11 и выше	8–9	4 и ниже
			17	12	9–10	4

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу раздела ФК.00 Физическая культура  
по профессии 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин,  
разработанную преподавателем ГБПОУ РМЭ «Автодорожный техникум»  
Конышевым А.Ю.

Рабочая программа раздела ФК.00 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии начального профессионального образования 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин.

Рабочая программа дисциплины содержит паспорт программы, структуру и содержание, условие реализации, контроль и оценку результатов освоения учебной дисциплины. В паспорте программы отражена область применения, цели и задачи – требования к результатам освоения, место учебной дисциплины в структуре ОПОП, количество часов на освоение программы.

Содержание рассчитано на максимальную учебную нагрузку обучающегося 80 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки - 40 часов; внеклассную самостоятельную работу - 40 часов.

Рабочая программа состоит из двух разделов: теоретического и практического.

В программе отражена внеаудиторная самостоятельная работа студентов по темам программы.

В рабочей программе имеется перечень основной и дополнительной литературы, приложены нормативы.

Форма итоговой аттестации по дисциплине — дифференцированный зачет.

Программа может быть рекомендована для использования в учебном процессе техникума.



Рецензент:

Стариков А.А., преподаватель физической культуры  
Высшей квалификационной категории  
ГБПОУ РМЭ «Торгово-технологический  
колледж».