

Министерство образования и науки Республики Марий Эл

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Республики Марий Эл
«Автодорожный техникум»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ РМЭ «АДТ»

С.В.

Кожин Д.В.

«27» августа

2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных,
дорожных машин и оборудования *(по отраслям)*

2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 23.02.04 Физическая культура разработана в соответствии с ФГОС по специальности Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования.

Организация-разработчик: ГБПОУ Республики Марий Эл «Автодорожный техникум»

Разработчик:
Конышев А.Ю., руководитель физического воспитания ГБПОУ Республики Марий Эл «АДТ»

Рассмотрена цикловой методической комиссией общегуманитарных и социально-экономических дисциплин ГБПОУ Республики Марий Эл «Автодорожный техникум»

Протокол заседания цикловой методической комиссии
№ 1 от «27» августа 2021 г.

 А. В. Нилова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

2.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура** является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования

2.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный социально-экономический цикл ОГСЭ.00

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

В результате изучения учебной дисциплины Физическая культура студент 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.

2.4. Требования к результатам обучения специальной медицинской группы

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и само массажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях

физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине ;
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены ;
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: 3 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: 3 км (без учета времени).

2.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 112 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 56 часов;
самостоятельной работы обучающегося 56 часов.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	112
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	56
в том числе:	
теоретическая часть	2
практические занятия	54
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	56
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	

	Самостоятельная работа <ul style="list-style-type: none"> • Знакомство с правилами игры и соревнований • Подвижные игры с элементами баскетбола • Игра Стрит-баскет 	14 14		
Тема 1.3. Лыжная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> • Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. • Техника двухшажного хода. • Техника передвижения на лыжах. • Преодоление подъемов и препятствий. • Прохождение дистанции до 5 км . • Правила соревнований. 	12 2 2 2 2 2		
	Самостоятельная работа <ul style="list-style-type: none"> • Прохождение дистанции 4-5 км. • Спуски с гор, отработка техники поворотов и одновременных ходов. • Работа над техникой конькового хода 	12 12		
Тема 1.4. Спортивные игры – «Волейбол»	<ul style="list-style-type: none"> • Правила игры, стойки, перемещения • Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу. • Прямая подача мяча сверху • Блокирование. • Тактика защиты. • Нападающий удар • Игра по правилам. 	14 2 2 2 2 2 2		
	Самостоятельная работа <ul style="list-style-type: none"> • Уличный волейбол • Подвижные игры с элементами волейбола • Отработка навыков игры в волейбол 	14 14		
Зачет		2		
Всего		112		

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивной площадки.

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.

4.2 Информационное обеспечение обучения

Для обучающихся

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.
4. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента / под ред. В.А. Бароненко: Учебное пособие. М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2006. — 352 с. ил.

Для преподавателей

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.

5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оцен- ки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
<ul style="list-style-type: none">использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Индивидуальный контроль. Наблюдение за выполнением практических заданий, оценка. Определение уровня физической подготовленности. Групповой контроль. Сдача нормативов, оценка. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы, оценка.
Знания:	
<ul style="list-style-type: none">роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Фронтальный контроль, устный опрос, оценка.

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

№ п/п	Физические способности	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 ни- же
			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 ни- же
			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 впе- ред из поло- жения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже
			17	15	9–12	5
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине 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.