

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

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБПОУ РМЭ «АДТ»

\_\_\_\_\_ Кожин Д.В.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных,  
дорожных машин и оборудования

2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

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

Разработчик:

Коньшев А.Ю., руководитель физического воспитания ГБПОУ Республики Марий Эл «АДТ»

Рассмотрен на заседании цикловой методической комиссии общеобразовательного цикла ГБПОУ Республики Марий Эл «Автодорожный техникум»

Протокол заседания цикловой методической комиссии  
№ \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

Председатель ЦМК:

Николаева А.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	9
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	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 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

**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 факто-

ры 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

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



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



## **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.

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