



Министерство образования Оренбургской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Техникум транспорта г. Орска имени Героя России С.А. Солнечникова»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

 А.А. Катерина  
« 18 »  2018 г.



Е.П. Стародубцев

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

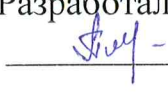
для специальности среднего профессионального образования

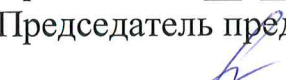
23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

Орск, 2018

Рабочая программа ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС), по специальности среднего профессионального образования 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (пр № 383 от 22.04.2014г.)

Организация – разработчик:  
ГАПОУ Техникум транспорта г.Орска

Разработали преподаватели :  
 Плужников В.И.  
Федосеева А.В.

Рассмотрено и одобрено  
на заседании предметно-цикловой комиссии естественно-научных дисциплин  
Протокол № 1 от «28» августа 2018 года  
Председатель предметно-цикловой комиссии естественно-научных дисциплин  
 Ткаченко Т.В.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, входящей в состав укрупненной группы профессий, специальностей и направлений подготовки: 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь:**

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

В результате освоения дисциплины студент должен **знать:**

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

### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины**

Максимальная учебная нагрузка обучающихся 332 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка студентов 166 часов;
- самостоятельная работа обучающихся 166 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>332</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>166</b>
в том числе:	
практические занятия	160
теоретические занятия	6
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>166</b>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	166
<b><i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i></b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		<b>8</b>	
Тема 1.1 Здоровье человека и его ценность	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи.	2	2
Тема 1.2 Физическая культура и основы здорового образа жизни	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	2	
Тема 1.3 Инструктаж и техника безопасности	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Инструктаж и техника безопасности.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка рефератов по темам «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания», «Лечебная физическая культура».	6	3
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>Практические занятия</b>	<b>26</b>	
	1.Старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 30 м.	2	
	2.Бег по прямой с различной скоростью. Челночный бег 3х10м.	2	
	3.Низкий старт. Бег 100м.	2	
	4.Эстафетный бег 4х100м.	2	
	5.Эстафетный бег 4х400м.	2	
	6.Высокий старт. 6 минутный бег.	2	
	7.Равномерный бег на дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	
	8.Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	9.Прыжки в высоту способами «перешагивания», «ножницы», «прогнувшись», «перекидной».	2	
	10.Бросок набивного мяча весом 2 кг (юноши), 1 кг (девушки) из-за головы.	2	
	11.Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700 г (юноши).	2	
	12.Толкание ядра.	2	
	13. <b>Зачет</b> (сдача контрольных нормативов)	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>30</b>	3

	1.Кроссовая подготовка (бег по пересеченной местности) с преодолением препятствий; фартлек; ускорения; бег трусцой; спортивная ходьба. 2.Подготовка рефератов по темам «Легкая атлетика – королева спорта», «Спортсмены – легкоатлеты Оренбургской области – победители и призеры всероссийских соревнований».		
Тема 2.2 Гимнастика	<b>Практические занятия</b>	<b>34</b>	2
	1.Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения.	2	
	2.Упражнения в паре с партнером.	2	
	3.Прыжки на скакалке.	2	
	4.Упражнения с мячом, обручем (девушки).	2	
	5.Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения в чередовании напряжения и расслабления.	2	
	6.Упражнения для коррекции нарушения осанки.	2	
	7.Висы и упоры. Поднимание ног в висе до касания их перекладины.	2	
	8.Упражнения для коррекции зрения. Упражнения на внимание.	2	
	9.Упражнения у гимнастической стенки.	2	
	10.Приседания на одной ноге «пистолетик» с опорой о стену.	2	
	11.Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	
	12.Подтягивание на высокой перекладине из виса на количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа на количество раз (девушки).	2	
	13.Комплекс упражнений утренней гимнастики.	2	
	14.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши), поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки).	2	
	15.Комплекс гимнастических упражнений с профессиональной направленностью.	4	
	16. <b>Зачет</b> (сдача контрольных нормативов)	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> 1.Составление комплексов гимнастических упражнений для утренней гимнастики, для производственной гимнастики, для общей физической подготовки, для корригирующей гимнастики. 2.Подготовка реферата по теме «Спортивная гимнастика в Оренбургской области».	34	3
Тема 2.3 Спортивные игры	<b>Практические занятия</b>	<b>24</b>	2
	1.Правила игры в футбол. Техника безопасности игры.	2	
	2.Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	4	
	3.Передача, прием, остановка мяча.	2	
	4.Обманные движения (финты).	2	
	5.Штрафной удар. Пенальти.	2	

	6.Тактика атаки и защиты.	4	
	7.Командная и комбинационная игра.	4	
	8. <b>Зачет</b> (сдача контрольных нормативов)	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>32</b>	
	8.Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности игры.	2	
	9.Игра в паре. Игра по правилам.	2	
	10.Подача, прием мяча. Обманные движения.	2	
	11.Тактика атаки и защиты. Командная игра.	2	
	12.Правила игры в волейбол. Техника безопасности игры.	2	
	13.Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.	2	
	14.Подача, прием, передача мяча. Нападающий удар и блокирование.	2	
	15.Тактика атаки и защиты. Командная и комбинационная игра.	2	
	16.Правила игры в баскетбол. Техника безопасности игры.	2	
	17.Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.	2	
	18.Ведение мяча. Передача и ловля мяча.	2	
	19.Броски мяча в корзину.	2	
	20.Штрафной бросок. Выбивание, перехват и накрывание мяча.	2	
	21.Тактика атаки и защиты. Заслон игрока. Быстрый прорыв.	2	
	22.Командная и комбинационная игра.	2	
	24. <b>Зачет</b> (сдача контрольных нормативов)	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	62	3
	1.Организация и проведение соревнований по видам спорта (составление положения о соревнованиях, судейство соревнований)		
	2.Подготовка реферата по теме «Достижения команд России в чемпионате мира по футболу».		
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика и	<b>Практические занятия</b>	<b>30</b>	2
	1.Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой (работе на тренажерах). Круговой метод тренировки для занятий общей физической подготовки.	4	

работа на тренажерах	2.Комплекс упражнений с гантелями для развития выносливости.	4	
	3.Комплекс упражнений с гирей для развития силовой выносливости.	4	
	4.Комплекс упражнений со штангой для развития силы.	2	
	5.Комплекс изометрических упражнений для развития максимальной силы.	4	



	6.Комплекс упражнений со снарядами для развития отдельных групп мышц.	2	
	7.Комплекс упражнений на тренажерах (многофункциональных тренажерах).	4	
	8.Круговая тренировка на тренажерах.	4	
	10. <b>Зачет</b> (сдача контрольных нормативов)	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		3
	1.Составление комплекса упражнений для развития отдельных групп мышц (туловища, верхнего плечевого пояса, верхних и нижних конечностей, брюшного пресса).	34	
	2.Составление комплекса упражнений для коррекции осанки.		
	3.Подготовка рефератов по темам «Бодибилдинг», «Стронгмен», «Пауэрлифтинг», «Гиревой спорт».		
	<b>Практические занятия</b>	14	2
	1.Строевые упражнения	2	
Тема 2.5 Строевые упражнения	2.Строевые приемы на месте	2	
	3.Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно	2	
	4.Перестроение из одной шеренги в 3, 4. «Уступом» и обратно	2	
	5.Движение в обход, остановка группы в движении .Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в 2 движении	2	
	6.Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу.	2	
	7. <b>Дифференцированный зачет</b>	2	3
	<b>Всего</b>	336	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

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

Реализация программы учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, теннисной комнаты, лаборантской комнаты, стадиона со спортивными площадками.

Оборудование спортивного зала:

- стойки с волейбольными сетками,
- баскетбольные щиты с кольцами,
- ворота для мини-футбола,
- перекладина,
- гимнастический козел,
- прыжковая доска,
- гимнастическое бревно,
- гимнастические маты,
- скамейки, скакалки,
- набивные мячи,
- мячи для игр в футбол, волейбол, баскетбол,
- гранаты для метания.

Оборудование тренажерного зала:

- тренажеры (многофункциональные тренажеры),
- стойки для жима штанги лежа,
- наклонные доски,
- деревянные помосты,
- штанги, гири, гантели.

Оборудование теннисной комнаты:

- теннисные столы,
- сетки,
- ракетки,
- шарики.

Оборудование стадиона со спортивными площадками:

- легкоатлетическая дорожка,
- футбольные ворота с сеткой,
- перекладина,
- брусья.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы

##### **Основные источники:**

###### *Печатные издания:*

- Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений НПО и СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017

##### **Дополнительные источники:**

1. Андрюхина Т.В. Физическая культура. 10-11 кл.: учебник для ОУ / Под ред. М.Я. Виленского. – М.: Русское слово, 2013
2. Решетников Н.В. , Кислицын Ю.Л. , Палтиевич Р.Л. , и др. Физическая культура. М., Академия, 2012

##### **Электронные издания (электронные ресурсы):**

- Спортивная электронная библиотека. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://libsport.ru> , свободный
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru / press /> , свободный
- ЗАО «Инфоспорт». [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru> , свободный
- ФизкультУРА: онлайн справочник. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.com> , свободный
- Олимпийская энциклопедия. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.olimpizm.ru> , свободный
- Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vospitanie-obrazovanie-trenirovka/> , свободный
- Библиофонд. Электронная библиотека студента. Физическая культура. [Электронный ресурс]: [сайт]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru> , свободный.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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. <b>Знания:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	<b>Входной контроль:</b> Тестирование по нормативам  <b>Промежуточный контроль:</b> контрольные работы, письменная работа, практическая работа. тестирование по нормативам  <b>Итоговый:</b> Дифференцированный зачет

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
1	2	3
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	– формулирование цели и задач предстоящей деятельности, – умение представить конечный результат деятельности в полном объеме, – планирование предстоящей деятельности, – обоснование выбора типовых методов и способов выполнения плана, – умение проводить рефлексию (оценивать и анализировать процесс и результат)	Внешнее наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, сравнительный анализ деятельности студентов.
ОК 3. Принимать решения в	– определение проблемы в	Решение ситуационных

стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	<p>профессионально-ориентированных ситуациях,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– изложение способов и вариантов решения проблемы, оценка ожидаемого результата,</li> <li>– планирование поведения в профессионально ориентированных проблемных ситуациях</li> </ul>	<p>задач,</p> <p>деловые игры,</p> <p>имитационные игры.</p> <p>метод проектов,</p> <p>наблюдение на практических занятиях.</p>
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– умение грамотно ставить и задавать вопросы,</li> <li>– способность координировать свои действия с другими участниками общения,</li> <li>– способность контролировать свое поведение, эмоции и настроение,</li> <li>– умение воздействовать на партнера общения.</li> </ul>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за обучающимися,</p> <p>наблюдение и оценка на практических занятиях.</p> <p>имитационные игры.</p>