

Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Мамадышский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по ТО  
В.В. Файзреева  
«31 августа 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ОГСЭ 04 Физическая культура

для специальности

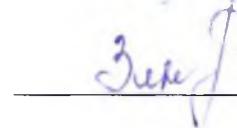
23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов  
автомобилей.

Мамадыш  
2021

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе: Приложения 4 информационно-методического письма «Об актуальных вопросах развития среднего профессионального образования, разрабатываемых ФГАУ «ФИРО» от 11.10.2017 г. № 01-00-05/925, «Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования», рекомендованных Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и дополнительного профессионального образования Министерства образования и науки Российской Федерации, письмо директора Департамента Н.М. Золотаревой от 17.03.2015 г. № 06-259, «Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «Федеральный институт развития образования» (протокол № 3 от 21 июля 2015 г.)

Обсуждена и одобрена на заседании  
циклической методической комиссии  
математических и общих  
естественнонаучных  
дисциплин

Разработали преподаватели:

 Д.А. Гибадуллин  
 Э.Н. Зиннатова

Протокол № 1

«25» 08 2021 г.

Председатель ПЦК Ямалиев Л.В Ямалиева

## **СОДЕРЖАНИЕ**

стр.

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	3
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	14
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	15

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

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

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по ППССЗ 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем агрегатов автомобилей.

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

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

В результате освоения учебной дисциплины 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

### **Формируемые общие компетенции:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 160 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>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>160</b>
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	160
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) ( <i>если предусмотрено</i> )	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>Общие компетенции</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Раздел 1.</b>		<b>18</b>	<b>2</b>	<b>ОК 2,3,6</b>
<b>Тема 1.1. Физическая культура</b>	Значение физической культуры. Всероссийское спортивное общество «Юность России». Советские и российские спортсмены на международной арене. Сотрудничество в области спорта в целях борьбы за мир и укрепления дружбы между народами. Значение ФК для общества.	2		
<b>Тема 1. 2. Специальные сведения</b>	Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию двигательных качеств. Правила и судейство спортивных игр, включенных в содержание программы. Вводный инструктаж по ТБ.	2		
<b>Тема 1. 3. Физическая культура в ПК.</b>	Задачи физической культуры в профессиональном колледже. Формы организации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время, самостоятельное применение средств физического воспитания в быту (в том числе недельный двигательный режим. Формы организации ФК в режиме учебного дня.	6		
<b>Тема 1. 4. Гигиенические</b>	Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. Отрицательное влияние вредных привычек	6		

<b>основы физических упражнений</b>	(курение, употребление алкоголя и др.) на организм человека и борьба с ними. Правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и производственных травмах. Правила и приемы закаливания и самомассажа. Правила самоконтроля — наблюдение за весом и режимом питания, сном, частотой пульса и дыхания. Влияние ФУ на здоровье человека. «привычек»			
<b>Раздел 2.</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>ОК 2,3,6</b>
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.</b>	Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100, 250, 500 метров и челночном беге.  Челночный бег 3x 10 м	2		
	Бег 50м	2		
	Бег 100м	2		
	Бег 250 м и 500 м	2		
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.</b>	Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольное упражнение в беге на 1000, 1500, 3000 метров (юноши) и 1000, 1500, 2000 метров (девушки).  Бег 1000м	2		
	Бег 1500м	2		
	Бег 2000м	2		
	Бег 3000м	2		
<b>Тема 2.3. Прыжок в длину.</b>	Специальные упражнения. Прыжок с места и с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления. Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике.  Прыжок в длину с места	2		

	Тройной прыжок с места	2		
	Тройной прыжок в шаге	2		
<b>РАЗДЕЛ 3.</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>ОК 2,3,6</b>
<b>Тема 3.1</b> <b>Атлетическая гимнастика.</b>	Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике.	1		
	Упражнение со штангой	1		
	Подтягивание на перекладине	1		
<b>Тема 3.2. Гиревое двоеборье (юноши).</b> <b>Упражнения на гимнастической лестнице (девушки).</b>	Техника рывка и толчка. Техника перехода в рывке. Упражнения на силовую выносливость. Висы с различным положением ног. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок. Отжимания в упоре лежа.	1		
	Рывок гири 16 кг	1		
	Толчок гири 16 кг	1		
	Двоеборье (гири 16 кг)	1		
<b>Тема 3.3.Круговая тренировка.</b>	Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища, жим штанги лежа, прыжки со скакалкой, бег и др. упр. Выполнение нормативов по гиревому двоеборью.	4		
	Упражнение с гимнастической скакалкой	2		
	Подтягивание на перекладине	4		
	Поднимание туловища	2		
	Упражнение со скакалкой	2		
<b>Раздел 4.</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>ОК 2,3,6</b>
<b>Тема 4.1.</b> <b>(Юноши)</b> <b>Перекладина</b>	Размахивание в висе изгибами. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Из размахиваний махом назад СОСКОК. Подтягивание. Размахивание в упоре. Из седа ноги врозь кувырок	4		

<b>высокая. Брусья. Опорный прыжок. (Девушки) Акробатика.</b>	перед в сед ноги врозь. Соскок махом назад. Сгибание, разгибание рук в упоре, передвижение на руках в упоре. Соединение элементов. Козел в ширину, высота 115 см. Прыжок ноги врозь. Группировка из положений присед, сед, лежа на спине. Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Соединение элементов.  Подъемы из виса Махи в упоре Соскоки Опорный прыжок  <b>Тема 4.2. Акробатика.</b> Кувырки, берёзка, стойка на руках, упражнения в парах. Стойки Перекаты Группировки			
		1		
		1		
		1		
		1		
		1		
		1		
		1		
		1		
		1		
<b>Раздел 5.</b>	<b>Лыжные гонки</b>	<b>28</b>	2	ОК 2,3,6
<b>Тема 5.1.Лыжный спорт.</b>	Лыжный спорт, его значения и место в системе физического воспитания. Лыжный инвентарь строевые упражнения с лыжами. Техника по переменному 2-х шаговому ходу, одновременный 2-х шаговый ход, переменный 2-х шаговый коньковой ход, одновременный 2-х шаговый коньковой ход.	4		
	Переменный 2-х шаговый ход	2		
	Одновременный 2-х шаговый ход	2		
	Одновременный 2-х шаговый коньковый ход	2		
	Одновременный 2-х шаговый коньковый ход	2		
<b>Тема 5.2. Бег на лыжах в длинные дистанции</b>	Высокий старт. Техника бега на лыжах в длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Контрольные упражнения в беге на лыжах 2000, 3000, 5000, 8000 метров (девушки) и 4000,5000,	2		

	7000, 10000 метров (юноши).			
	Бег на 2000 м	2		
	Бег на 3000 м	2		
	Бег на 4000 м	2		
	Бег на 5000 м	2		
	Бег на 7000 м	2		
	Бег на 8000 м	2		
	Бег на 10000 м	2		
<b>Раздел 6.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>ОК 2,3,6</b>
<b>Тема 6. 1. Баскетбол.</b>	Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра.	4		
	Ловля. Передача на время	4		
	Ведение и бросок на время	2		
	Броски по кольцу на время	2		
	Двусторонняя игра	4		
	«Стрит бол»	4		
<b>Тема 6.2. Волейбол.</b>	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.	2		
	Принятие мяча сверху	2		
	Принятие мяча снизу	2		
	Смешанный прием	2		
	Двусторонняя игра	2		
<b>Тема 6.3. Футбол.</b>	Ведение мяча. Техника ударов по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, грудью.	3		
	Удары по воротам. Учебная игра.	3		

<b>Раздел 7.</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>ОК 2,3,6</b>
<b>Тема 7.1. Умения и навыки.</b>	Упражнения «первого курса» по Дж.Вейдеру. Упражнения для мышц: живота, спины, ягодичных мышц, отводящих мышц бедра, мышц разгибателей и сгибателей бедра, стопы и голени, рук и плечевого пояса, развития гибкости.	4		
	Упражнение со штангой	4		
	Упражнение на гимнастической лестнице	2		
	Комплексы силовых упражнений	4		
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>160</b>		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, плоскостных сооружений.

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, медицинские; скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты.

Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик, гимнастические маты.

Оборудование тренажерного зала: станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гири, тренажер для ног, гантели, зеркало.

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:**

##### **Основные источники:**

1. Бишаева, А.А. Физическая культура (для бакалавров) / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - М.: КноРус, 2018. - 167 с.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
3. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 256 с.
4. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. - 136 с.

##### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2001N8/p55-59.htm> Спортивный форум
2. <http://www.fizkult-ura.com/> (Ключ к здоровому образу жизни)
3. <http://metodsoviet.su/forum/15> (Методсовет ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

#### **3.3. Общие требования к организации образовательного процесса**

Программой предусмотрена организация самостоятельной работы обучающихся. Для успешного овладения дисциплиной предусмотрено индивидуальное консультирование обучающихся.

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется посредством текущего контроля знаний и промежуточной аттестации. Текущий контроль проводится на любом из видов учебных занятий. Его результаты учитываются в промежуточной аттестации. Итоговая аттестация проводится по окончании изучения дисциплины в форме дифференцированного зачёта. Перечень вопросов, из которых формируются билеты, рассматривается на заседании цикловой методической комиссии, утверждается заместителем директора по учебно-методической работе. Перечень вопросов доводится до обучающихся не позднее чем за месяц до начала аттестации.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>— умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li><li>— владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li><li>— владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li><li>— владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li><li>— владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li></ul>	<p>Оценка устного опроса</p> <p>Оценка результатов тестирования по физической подготовленности</p> <p>Оценка результатов самостоятельной работы</p> <p>Оценка технико-тактических действий игроков</p> <p>Оценка проверки дневников самоконтроля</p> <p>Дифференцированный зачёт по дисциплине</p>