



Рабочая программа учебной дисциплины  
**ОГСЭ.08 «Физическая культура»**

для специальности

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного  
транспорта

Рабочая программа рассмотрена и одобрена  
цикловой методической комиссией *Физическая  
культура и безопасность жизнедеятельности*  
Председатель ЦМК

 И.Л.Соболева

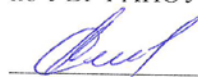
Протокол № 7

от «05» 03 2015г.

Рабочая программа учебной  
дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного  
образовательного стандарта и  
примерной программы учебной  
дисциплины «*Физическая  
культура*»  
ФГУ «ФИРО», 2011г

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора  
по УВР ГАПОУ СО «ЕКТС»

 А.М. Шанин

«30» июня 2015 г.

Разработчик: **Соболева И.Л.** преподаватель дисциплины «*Физическая культура*» ГАПОУ СО  
«Екатеринбургский колледж транспортного строительства»

Техническая экспертиза рабочей программы  
учебной дисциплины «*Физическая культура*»  
пройдена.

Эксперт:

Методист ГАПОУ СО «ЕКТС»

 Е.М.Александрова

«29» июня 2015г.

АКТУАЛИЗИРОВАНО:

«29» июня 2016г. Зам. директора УВР  / А.М. Шанин  
(подпись) (И.О. Фамилия)

«28» июня 2017г. Зам. директора УВР  / А.М. Шанин  
(подпись) (И.О. Фамилия)

«29» июня 2018г. Зам. директора УВР  / А.М. Шанин  
(подпись) (И.О. Фамилия)

«   »     20   г. Зам. директора УВР     / А.М. Шанин  
(подпись) (И.О. Фамилия)

«   »     20   г. Зам. директора УВР     / А.М. Шанин  
(подпись) (И.О. Фамилия)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена  
цикловой методической комиссией *Физическая  
культура и безопасность жизнедеятельности*  
Председатель ЦМК

\_\_\_\_\_ И.Л.Соболева

Протокол № \_\_\_\_\_

от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2015г.

Рабочая программа учебной  
дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного  
образовательного стандарта и  
примерной программы учебной  
дисциплины «*Физическая  
культура*»  
ФГУ «ФИРО», 2011г

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заместитель директора  
по УВР ГАПОУ СО «ЕКТС»

\_\_\_\_\_ А.М. Шанин

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2015 г.

Разработчик: **Соболева И.Л.** преподаватель дисциплины «*Физическая культура*» ГАПОУ СО  
«Екатеринбургский колледж транспортного строительства»

Техническая экспертиза рабочей программы  
учебной дисциплины «*Физическая культура*»  
пройдена.

Эксперт:  
Методист ГАПОУ СО «ЕКТС»

\_\_\_\_\_ Е.М.Александрова

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2015г.

АКТУАЛИЗИРОВАНО:

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. Зам. директора УВР \_\_\_\_\_ / А.М. Шанин  
(подпись) (И.О. Фамилия)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. Зам. директора УВР \_\_\_\_\_ / А.М. Шанин  
(подпись) (И.О. Фамилия)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. Зам. директора УВР \_\_\_\_\_ / А.М. Шанин  
(подпись) (И.О. Фамилия)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. Зам. директора УВР \_\_\_\_\_ / А.М. Шанин  
(подпись) (И.О. Фамилия)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. Зам. директора УВР \_\_\_\_\_ / А.М. Шанин  
(подпись) (И.О. Фамилия)

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Физическая культура»

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с ФГОС по специальности СПО 23.02.03 *Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта*.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» принадлежит к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

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

максимальной учебной нагрузки студента - **332** часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки студента - **166** часов;  
самостоятельной работы студента - **166** часов.

### 1.5. Перечень компетенций, элементы которых формируются в рамках учебной дисциплины:

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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>332</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>166</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>166</b>
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>166</b>
в том числе:	
<i>Выполнение и защита проектной работы</i>	8
<i>Составить комплекс упражнений утренней гимнастики</i>	8
<i>Временные домашние задания по мере прохождения программного материала (с конкретными рекомендациями по дозировке)</i>	150
<i>Промежуточная аттестация в форме: 3, 4, 5, 6 семестры – зачет, 7 семестр – дифференцированный зачет</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов		Уровень освоения
		Обяз. ауд. нагр.	Самост. работа	
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<b>Содержание учебного материала</b>	2		1
	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.			
	Социальные функции физической культуры.			
	Физическая культура в структуре профессионального образования.			
	Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.			
	Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.			
<b>Самостоятельная работа студентов</b> Проектная работа. Форма проекта - реферат, доклад, сообщение.		2		
<b>Тема 1.2.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<b>Содержание учебного материала</b>	2		1
	Диагностика и самодиагностика состояния организма студента при занятиях спортом.			
	Врачебный контроль.			
	Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.			
<b>Самостоятельная работа студентов</b> Выполнение и защита проектной работы. Форма проекта - реферат.		2		
<b>Тема 1.3.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<b>Содержание учебного материала</b>	2		1
	Личная и социально-экономическая необходимость оздоровительной и физической подготовки к труду.			
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.			
	Контроль состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций.			
<b>Самостоятельная работа студентов</b> Выполнение и защита проектной работы. Форма проекта – доклад, сообщение.		2		
<b>Тема 1.4.</b> Основы методики самостоятельных занятий	<b>Содержание учебного материала</b>	2		1
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.			
	Организация и особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.			
	Основные принципы построения самостоятельных занятий.			
	Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузок.			

физическими упражнениями	Тесты для определения оптимальной индивидуальной физической нагрузки.			
	<b>Самостоятельная работа студентов</b> Выполнение и защита проектной работы. Форма проекта – материал, оформленный посредством информационно - коммуникативных технологий.		2	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>104</b>	<b>109</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>38</b>		2
	Правила ТБ на занятиях легкой атлетикой (на улице и в спортивном зале)	1		
	Скоростно-силовая подготовка, развитие прыгучести	6		
	Кроссовая подготовка, развитие выносливости	12		
	Спринт (бег на короткие дистанции), бег на средние дистанции	14		
	<b>Зачеты по теме 2.1.:</b> бег 100 м., 300 м., 1000 м. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3 x 10 м.	5		
	<b>Самостоятельная работа студентов</b> Кроссовая подготовка, бег на короткие и средние дистанции.		43	
<b>Тема 2.2.</b> Гимнастика, атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>15</b>		2
	Правила ТБ на занятиях гимнастики, атлетической гимнастики (в спортивном и тренажерном залах)	1		
	Развитие гибкости и координации	4		
	Упражнения для развития силы	4		
	Профессионально-прикладная физическая подготовка	4		
	<b>Зачеты по теме 2.2.:</b> Поднимание туловища из положения лежа (руки за головой) за 30 сек., сгибание/разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз), подтягивание на высокой перекладине (юноши), девушки – из виса лежа (кол-во раз).	2		
<b>Самостоятельная работа студентов</b> Упражнения для развития силы, упражнения для развития гибкости и координации.		15		
<b>Тема 2.3.</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>		2
	Правила ТБ на занятиях лыжной подготовки	1		
	Техника лыжных ходов	4		
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	1		
	Спуски, преодоление подъемов и препятствий, торможения, повороты	2		
	Развитие выносливости, прохождение дистанции до 5 км. (девушки), до 8 км. (юноши)	2		
	<b>Зачет по теме 2.3.:</b> 3 км. (девушки), 5 км. (юноши)	2		
<b>Самостоятельная работа студентов</b> Прохождение дистанции до 5 км (дев.), 8 км (юн.), преодоление подъемов и препятствий, торможения, преодоление невысоких спусков.		12		
<b>Тема 2.4.</b> Плавание	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>		
	Правила ТБ на занятиях плаванием	1		

	Изучение техники плавания (кроль, кроль на спине)	4		2
	Развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости)	4		
	<b>Зачет по теме 2.4.:</b> 50 м., (девушки), 100 м., (юноши) вольный стиль.	3		
	<b>Самостоятельная работа студентов</b> Закрепление изученных способов плавания, развитие физических качеств, необходимых для успешного овладения программным материалом по плаванию.		12	
<b>Тема 2.5.</b> Спортивные игры (по выбору)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>27</b>		2
	Правила ТБ на занятиях спортивными играми (в спортивном зале и на улице)	1		
	Техника игры	6		
	Тактика игры	4		
	Учебная игра по заданию	14		
	<b>Зачеты по теме 2.5.:</b> игра по заданию преподавателя	2		
	<b>Самостоятельная работа студентов</b> Игра в футбол, баскетбол, волейбол.		27	
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>54</b>	<b>49</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Прикладные виды спорта, прикладные умения и навыки	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>37</b>		2
	Правила ТБ на занятиях ППФП	1		
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых физических качеств	12		
	Формирование профессионально значимых физических качеств	12		
	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры	10		
	<b>Зачеты по теме 3.1.:</b> Выполнение упражнений (тест) с учетом специальности (разрабатывается комиссией физического воспитания)	2		
	<b>Самостоятельная работа студентов</b> Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течении дня, в ходе практики, в свободное время.		32	
<b>Тема 3.2.</b> Военно-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>17</b>		2
	Правила ТБ на занятиях ВПФП	1		
	Разучивание, закрепление и выполнение основных приемов строевой подготовки	7		
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий	7		
	<b>Зачеты по теме 3.2.:</b> Строевая подготовка (строевые приемы, четкое и слаженное выполнение совместных действий в строю)	2		
	<b>Самостоятельная работа студентов</b> Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями		17	
<b>Всего:</b>		<b>166</b>	<b>166</b>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Программа учебной дисциплины реализуется на базе спортивного зала, тренажерной комнаты и открытой спортивной площадки.

##### Оборудование:

- 5 одностумбовых столов преподавателя и 1 двухстумбовый;
- 25 стульев;
- 2 кресла;
- шкафы в количестве 6 штук, достаточном для размещения наглядных пособий, для хранения раздаточных материалов;
- методический уголок;

##### Изобразительные пособия

Плакаты:

- Футбол
- Лыжный спорт
- Волейбол

Таблицы:

- Требования к сдаче зачетов 2-4 курсов и спец. мед. групп
- Футбол
- Легкая атлетика

##### Натуральные пособия

Приборы, механизмы, инструменты, детали:

- Тренажеры для развития мышц ног – 2 шт.
- Тренажеры для развития мышц рук – 2 шт.
- Стенки гимнастические – 12 шт.
- Маты гимнастические (ватные – 5 шт., поролоновые – 6 шт.)
- Скамейки гимнастические – 6 шт.
- Брусья гимнастические параллельные
- Перекладина гимнастическая
- Штанга – 2 шт., гири – 6 шт.
- Гимнастический конь – 1 шт., козел – 1 шт.
- Подкидной мостик – 2 шт.
- Стол теннисный – 2 шт.
- Щиты баскетбольные – 2 шт.
- Стойки волейбольные, сетка
- Мячи: баскетбольные – 10 шт., волейбольные – 10 шт., футбольные – 10 шт., набивные – 10 шт.
- Гимнастические палки – 8 шт.
- Скакалки – 30 шт.
- Теннисные наборы – 2 шт.

##### Технические средства обучения:

- Телевизор – 1 шт.
- Персональный компьютер – 1 шт.
- Микрокалькулятор – 1 шт.

##### Оборудование лаборатории и рабочих мест Тренажерная комната

- Диски: 10кг. – 6 шт.; 15кг. – 2 шт.; 20кг. – 4 шт.; 2.5кг. – 8 шт.
- Гантели: 2 кг – 17 шт.; 5 кг. – 4 шт.

##### Аксессуары:

- наклонная доска – 1 шт.,
- тренажер для плечевого пояса – 2 шт.,
- тренажер для мышц ног – 1 шт.,
- турник – 1 шт.,
- плакаты – 4 шт.

## **3.2. Информационное обеспечение обучения**

### **Основные источники:**

#### **Учебная и нормативная литература**

##### **Учебники:**

1. Железняк Ю.Д., Петров П.К. «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте» – М. Издательский центр «Академия», 2006.- 264с.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура 10 – 11 классы» - М., Просвещение, 2008
3. Собянин Ф.И., Замогильников А.И. «Основы теории физической культуры 10 – 11 классы» - М., «ВЛАДОС» 2006
4. «Футбол. Уроки лучшей игры» Джил Харви. – М. АСТ: Астрель, 2007.- 96с.
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.
6. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
7. Евсева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсева. – М.: Советский спорт, 2005.
8. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.:«Питер», 2006.

##### **Справочники:**

1. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» М., «АСТРЕЛЬ», 2004
2. «Справочник работника физической культуры и спорта» А.В.Царик.- М.: Советский спорт, 2006.- 700с.

##### **Журналы:**

1. «Физкультура в школе»

##### **Дополнительные источники:**

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
2. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.

##### **Методические пособия:**

- Методические указания по выполнению практических занятий и сдаче нормативов физической подготовки;

##### **Методические разработки:**

- «Подготовка легкоатлетов в среднем специальном учебном заведении»
- «Разминка спортсмена»
- «Физическая культура в системе воспитания образовательного учреждения СПО»

##### **Интернет-ресурсы:**

[www.volley.ru](http://www.volley.ru)

[www.basket.ru](http://www.basket.ru)

[www.flgr.ru](http://www.flgr.ru)

[www.rfs.ru](http://www.rfs.ru)

[www.rusatletics.ru](http://www.rusatletics.ru)

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
<b>Знания:</b>	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК