

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КОСТРОМСКОЙ АВТОТРАНСПОРТНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура

270831 «Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов»

г. Кострома

Программа учебной дисциплины «Физическая Культура» разработана для специальностей 270831 «Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов»

Организация-разработчик: ОГБПОУ «Костромской автотранспортный колледж»

Разработчики:

Каманина Елена Дмитриевна, руководитель физического воспитания

Голубева Татьяна Константиновна, преподаватель

Рецензенты:

Руководитель городского методического объединения

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая Культура

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины предназначена для организации занятий по физической культуре в среднем учебном заведении и направлена на подготовку квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена для специальности 270831 «Строительство автомобильных дорог и аэродромов»

Программа учебной дисциплины направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций

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

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

**знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 425 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 283 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 142 часов.

## 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>	<i>425</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>283</i>
в том числе:	
лекции	<i>18</i>
методико-практические занятия	<i>56</i>
учебно-тренировочные	<i>178</i>
контрольный раздел	<i>31</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>142</i>
в том числе:	
– физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;	<i>14</i>
– социально-биологические основы физической культуры и спорта;	<i>21</i>
– общая физическая и специальная подготовка;	<i>16</i>
– основы здорового образа жизни;	<i>15</i>
– физическая культура в обеспечении здоровья;	<i>15</i>
– профессионально-прикладная физическая подготовка;	<i>23</i>
– врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом;	<i>18</i>
– методика самостоятельных занятий физическими упражнениями	<i>10</i>
Защита и сдача рефератов	<i>10</i>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрена)	Объем часов	Уровень освоения
I	2	3	4
Раздел 1.			
Тема 1.1.	Легкая атлетика. Техника безопасности ..... Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт Кросс 2000 м (д) 3000 м (ю) Бег 30 м, 60 м, 100 м Кросс 1000 м (ю), 500 м (д) Прыжок в длину с места С.Р. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке.	4 12 10 12 9 4 14	2 2 2 2 2
Тема 2.	Спортивные игры. Баскетбол. Техника безопасности ..... Ловля и передача мяча Ведение, броски мяча в корзину Техника защиты и нападения Тактика игры. Правила игры Волейбол. Техника безопасности Прием мяча 2 руками сверху, снизу Подача, нападающий удар Тактика нападения и защиты Блокирование Правила игры	4 18 18 16 18 4 12 12 10 12 12 4	2 1 2 2 1 2 2 2 2 2
Раздел 2.			
Тема 2.1.	С.Р. ФК в обеспечении здоровья. Лыжная подготовка. Техника безопасности ..... Переход с одновременных ходов на попеременные Преодоление подъемов и препятствий Переход с хода на ход в зависимости от условий и состояния лыжни Прохождение дистанции до 5 км (д) 8 км (ю)	15 5 12 12 12 12	2 2 2 2 2 2
Раздел 3.	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Самостоятельная работа.	8	2
Тема 3.1.	Социально-биологические основы ФК и спорта. Общездоровья и специальная подготовка. Основы здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.	21 16 15 20 18 10	2 2 2 2 2 2

	Защита и сдача рефератов. Могут быть внесены изменения из-за учебного плана, материальной базы, климатических условий.	10	425	2
	Всего:			

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, раздевалок, душевых.

Спортивный инвентарь: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, скакалки, обручи, гимнастические скамейки, волейбольная сетка, необходимый инвентарь для лыжной подготовки.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы:**

Решетников НЮ Кислицын ЮЛ Физическая культура учеб пособия для студентов СПО-М, 2005 Калужнова ИА, Перепелова ОВ Лечебная физкультура-Ростов н/Д Феникс, 2009 Бароненко В А Рапопорт ЛА Здоровье и физическая культура студента.- М Альфа-М Инфра-М, 2009.

#### **Интернет-ресурсы:**

<http://wikipedia.org/wiki>

<http://works.tarefer.ru/90/100201/index.html>

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, итоговая аттестация студентов проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделам программы, Условием к допуску аттестации студентов является выполнение обязательных контрольных заданий (упражнений, тестов) по общей и ПФПП (не ниже удовлетворительно), показанных в течение последнего семестра обучения

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>знать/понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li><li>• способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li><li>• правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li></ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной</li></ul>	<p>Написание рефератов, выполнение утренней зарядки, занятия в спортивных секциях выполнение комплексов профессионально-прикладной ФК;</p> <p>Сдача контрольных нормативов и тестов;</p> <p>Составление комплексов общеразвивающих упражнений, индивидуальных комплексов физической культуры;</p> <p>Проведение общеразвивающих упражнений, разминки;</p>



<p>(лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>● проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>● осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>● выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> </ul>	<p>Ведение дневника самоконтроля;</p> <p>Участие во внеклассных мероприятиях, спортивных праздников, турслете, соревнованиях по спортивным играм, преодолении полосы препятствий;</p> <p>Участие в спортивных мероприятиях колледжа</p> <p>Сдача контрольных нормативов соответствующих возрасту</p>
--	--

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

## 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)	235	230	210
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