

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КОСТРОМСКОЙ АВТОТРАНСПОРТНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

**Специальность: 08.02.05 «Строительство и эксплуатация автомобильных  
дорог и аэродромов»  
(базовая подготовка)**

Кострома 2018 г.

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая Культура**

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

Рабочая 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 08.02.05 «Строительство автомобильных дорог и аэродромов»

Рабочая 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 страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, спортивным играм 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 234 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 117 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>	234
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
лекции	14
методико-практические занятия	26
учебно-тренировочные	61
контрольный раздел	16
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	117
в том числе:	
– физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;	15
– социально-биологические основы физической культуры и спорта;	12
– общая физическая и специальная подготовка;	15
– основы здорового образа жизни;	15
– физическая культура в обеспечении здоровья;	10
– профессионально-прикладная физическая подготовка;	15
– врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом;	10
– методика самостоятельных занятий физическими упражнениями	15
Защита и сдача рефератов	10

## 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 предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1		3	4
Раздел 1.		2	
Тема 1.1.		4	
	Легкая атлетика.	2	2
	1 Техника безопасности ..... Кроссовая подготовка:высокий и низкий старт	2	2
	Кросс 2000 м (д) 3000 м (ю)	2	2
	Бег 30 м, 60 м, 100 м	4	2
	Кросс 1000 м (ю), 500 м (д)	2	2
	Прыжок в длину с места		
Тема 2.		2	
	Спортивные игры.	6	2
	Баскетбол. Техника безопасности ..... Ловля и передача мяча	4	1
	Ведение,броски мяча в корзину Техника защиты и нападения	1	2
	Тактика игры. Правила игры	2	1
	Волейбол. Техника безопасности	2	2
	Прием мяча 2 руками сверху, снизу	4	2
	Подача, нападающий удар	4	2
	Тактика нападения и защиты	4	2
	Блокирование	2	2
	Правила игры		
Раздел 2.		2	
Тема 2.1.		4	
	1 Лыжная подготовка. Техника безопасности ..... Переход с одновременных ходов на попеременные	2	2
	Преодоление подъемов и препятствий	4	2
	Переход с хода на ход в зависимости от условий и состоянии лыжни	4	2
	Прохождение дистанции до 5 км (д) 8 км (ю)	2	2
Раздел 3.	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	15	2
Тема 3.1.	Самостоятельная работа. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	12	2
	Социально-биологические основы ФК и спорта.	15	2
	Общезначительная и специальная подготовка.	15	2
	Основы здорового образа жизни	10	2
	ФК в обеспечении здоровья	15	2
	Профессионально-прикладная физическая подготовка.		

	Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	10	2
	Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.	15	
	Защита и сдача рефератов..	10	
	<p>Могут быть внесены изменения из-за учебного плана, материальной базы, климатических условий.</p> <p><b>Всего:</b></p>	234	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация рабочей 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,2014 Калюжнова 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

**ОК.**

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Демонстрация значимости изучения учебной дисциплины в освоении будущей профессии
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения определенных руководителем.	Обоснованность выбора вида, методов и приемов решения задач. Обоснованность выбора и оптимальность состава источников, необходимых для решения поставленной задачи. Своевременность сдачи заданий, отчетов и пр.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	Оценивание своей физической подготовленности.
ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	Организация оптимального поиска и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Выбор и использование информационно-коммуникационных технологий при решении профессиональных задач.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Выполнение коллективных заданий, решение групповых задач, общение в группе, социуме
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения работы.	Распределение функциональных обязанностей каждого члена коллектива; Понятие эффективности индивидуальной деятельности.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Рациональный подбор методов и средств для физического самосовершенствования;
ОК 9. Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности.	Варьирование методами и средствами физического воспитания для функционального развития систем организма.
ОК 10. Исполнять воинскую обязанность в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Выполнение приемов защиты, самообороны, страховки и самостраховки.
– Знание влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Демонстрация оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.

<p>– 32 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p>	<p>Использование способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовки.</p>
<p>– 33 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p>	<p>Выполнение правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями, различной направленности.</p>
<p>– У1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p>	<p>Составление и выполнение комплексов УГГ, ОРУ, ЛФК.</p>
<p>– У2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p>	<p>Знания правил выполнения самомассажа.</p>
<p>– У3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p>	<p>Определение ЧСС в покое и вовремя выполнении физических упражнений.</p>
<p>– У4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p>	<p>Применение различных способов передвижения при преодолении естественных и искусственных препятствий.</p>
<p>– У5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p>	<p>Применение страховки и самостраховки во время выполнения упражнений.</p>
<p>– У6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</p>	<p>Применение сотрудничества при выполнении физических упражнений .</p>
<p>– У7 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния</p>	<p>Выполнение контрольных нормативов.</p>



здоровья и функциональных возможностей своего организма	
---	--

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>знать/понимать:</b></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><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <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>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>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