

Содержание Ю Д

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

**Специальность: 23.02.01 «Организация перевозок и управление на  
транспорте (по видам транспорта»  
(базовая подготовка)**

Кострома 2018 г.

# 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 специальностей 23.02.01 «Организация перевозок и управление движением на автомобильном транспорте».

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 само страховки;
- 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 454 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 303 часов;  
 самостоятельной работы обучающегося 151 час.

## 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>	454 / 439
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	303 / 276
в том числе:	
лекции	22
методико-практические занятия	70
учебно-тренировочные	180
контрольный раздел	31
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	151 / 216
в том числе:	
– физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;	17
– социально-биологические основы физической культуры и спорта;	24
– общая физическая и специальная подготовка;	16
– основы здорового образа жизни;	18
– физическая культура в обеспечении здоровья;	15
– профессионально-прикладная физическая подготовка;	23
– врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом;	18
– методика самостоятельных занятий физическими упражнениями	10
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
<b>1</b>		<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1.</b>			
<b>Тема 1.1.</b>		<b>4</b>	
	Содержание учебного материала		
	1 Техника безопасности на уроках ФК.		
	Профилактические мероприятия в процессе занятия физическими упражнениями.		
	Баскетбол.	<b>3</b>	<b>2</b>
	Техника передач на месте, в движении.		<b>2</b>
	Штрафной бросок.	<b>18</b>	<b>2</b>
	Броски в движении, со средней и дальней дистанции.	<b>18</b>	<b>2</b>
	Передачи мяча со сменной мест, ловля мяча.	<b>16</b>	<b>2</b>
	Развитие физических качеств, силовые упражнения для развития мышц рук, ног.		
<b>Тема 2.</b>		<b>16</b>	
	Подтягивание в висе (ю), в висе лежа (д) .....		<b>2</b>
	Учебная игра, судейство, правила игры. Челночный бег.		<b>1</b>
	Техника ведения мяча, двухшажная техника.	<b>14</b>	<b>2</b>
	Ведение, броски мяча в корзину	<b>10</b>	<b>1</b>
	Техника защиты и нападения, развитие координации, ловкости.	<b>10</b>	<b>2</b>
	С/Р Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<b>10</b>	<b>2</b>
	Тактика игры. Правила игры	<b>8</b>	<b>1</b>
	Волейбол. Техника безопасности	<b>4</b>	<b>2</b>
	Прием мяча 2 руками сверху, снизу	<b>12</b>	<b>2</b>
	Подача, нападающий удар	<b>12</b>	<b>2</b>
	Тактика нападения и защиты	<b>12</b>	<b>2</b>
	Блокирование	<b>10</b>	<b>2</b>
	Правила игры	<b>12</b>	
<b>Раздел 2.</b>		<b>35</b>	
<b>Тема 2.1.</b>		<b>5</b>	
	С/Р ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студента. Социально-биологические основы ФК.		
	Содержание учебного материала		
	1 Лыжная подготовка. Техника безопасности .....		<b>2</b>
	Переход с одновременных ходов на попеременные. Техника конькового хода.	<b>12</b>	<b>2</b>
	С/Р Общеспортивная и специальная подготовка. ОЗОЖ.	<b>34</b>	<b>2</b>
	Преодоление подъемов и препятствий	<b>12</b>	<b>2</b>
	Переход с хода на ход в зависимости от условий и состоянии лыжника	<b>12</b>	<b>2</b>
	Прохождение дистанции до 3 км (д) 5 км (ю)	<b>12</b>	<b>2</b>
<b>Раздел 3.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 3.1.</b>		<b>4</b>	<b>2</b>
	Основы элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.		<b>2</b>
	Легкая атлетика. Техника безопасности.	<b>12</b>	<b>2</b>
	Бег на короткие дистанции.	<b>10</b>	<b>2</b>
	Техника низкого, высокого старта. Техника бега на средние дистанции.	<b>12</b>	<b>2</b>
	Бег: 400м, 500 м (д), 1 000 м (ю)		<b>2</b>

	Бег 2000м. С/Р ФК в обеспечении здоровья. Профессиональная физическая подготовка Учебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. Защита и сдача рефератов. Темы могут быть изменены в зависимости от учебного графика, материально-технической базы, погодных условий.	9 38 10 10	2
	<b>Всего:</b>	454	

### 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><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</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, спортивным играм 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

