

†  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КОСТРОМСКОЙ АВТОТРАНСПОРТНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

**Физическая культура**

Специальность 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт  
автомобильного транспорта  
(базовая подготовка)

г. Кострома, 2018


Одобрена  
предметно цикловой комиссией  
физического воспитания и безопасности  
жизнедеятельности

Протокол № 1 от \_\_\_\_\_.2018 г.

Председатель: \_\_\_\_\_

Программа разработана  
на основе Федерального  
Государственного  
образовательного стандарта (ФГОС)  
по специальностям среднего  
специального образования (СПО)  
по специальности: 40.02.01 право и  
организация социального обеспечения

Зам. директора

  
Ю.В.Присяжная

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта», утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 22.04.2014 N 383.

Организация-разработчик: ОГБПОУ «Костромской автотранспортный колледж».

Разработчики:

Каманина Елена Дмитриевна, руководитель физического воспитания  
Голубева Татьяна Константиновна, преподаватель ОГБПОУ «Костромской автотранспортный колледж»

Рассмотрена и рекомендована методическим советом ОГБПОУ «Костромской автотранспортный колледж»

Заключение методического совета № 1 от «5» 09 2018г.

| Дата актуализации | Результаты актуализации | Подпись разработчика |
|-------------------|-------------------------|----------------------|
|                   |                         |                      |
|                   |                         |                      |
|                   |                         |                      |

## Содержание

### **1. Паспорт программы учебной дисциплины**

- 1.1. Область применения программы
- 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы
- 1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины
- 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

### **2. Структура и содержание учебной дисциплины**

- 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы
- 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### **3. Условия реализации программы учебной дисциплины**

- 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
- 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение обучения

### **4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины**

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основных профессиональных образовательных программ в соответствии с ФГОС СПО по специальностям технического профиля.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально – экономический цикл.

### 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;
- 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 и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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



- 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.

В процессе освоения дисциплины студент должен овладеть **общими компетенциями:**

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.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 332 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 166 часов;  
 самостоятельной работы обучающегося 166 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>   | <b>332</b>  |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                              | <b>166</b>  |
| в том числе:   |             |
| лекции   | 8           |
| методико-практические занятия  | 40          |
| учебно-тренировочные   | 100         |
| контрольный раздел   | 18          |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                                   | <b>166</b>  |
| в том числе:   |             |
| – физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;      | 16          |
| – социально-биологические основы физической культуры и спорта;                       | 24          |
| – общая физическая и специальная подготовка;   | 18          |
| – основы здорового образа жизни;   | 24          |
| – физическая культура в обеспечении здоровья;  | 22          |
| – профессионально-прикладная физическая подготовка;                                  | 32          |
| – врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом; | 18          |
| – методика самостоятельных занятий физическими упражнениями                          | 10          |
| Защита и сдача рефератов   | 2           |

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

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся (если предусмотрены) | Объем часов | Уровень освоения |
|-----------------------------|--|-------------|------------------|
| 1                           | 2  | 3           | 4                |
| <b>Раздел 1.</b>            |  |             |                  |
| <b>Тема 1.1.</b>            |  | 4           |                  |
|                             | Легкая атлетика.   | 8           | 2                |
|                             | Техника безопасности: высокий и низкий старт   | 8           | 2                |
|                             | Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт   | 10          | 2                |
|                             | Кросс 2000 м (д) 3000 м (ю)  | 6           | 2                |
|                             | Бег 30 м, 60 м, 100 м  | 4           | 2                |
|                             | Кросс 1000 м (ю), 500 м (д)  | 16          |                  |
|                             | Прыжок в длину с места   |             |                  |
|                             | СР. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке.   |             |                  |
| <b>Тема 2.</b>              |  | 4           |                  |
|                             | Спортивные игры.   | 8           | 2                |
|                             | Баскетбол. Техника безопасности  | 8           | 1                |
|                             | Ловля и передача мяча  | 10          | 2                |
|                             | Ведение, броски мяча в корзину   |             | 2                |
|                             | Техника защиты и нападения   | 6           | 1                |
|                             | Тактика игры. Правила игры   | 2           | 2                |
|                             | Волейбол. Техника безопасности   | 10          | 2                |
|                             | Прыжок мяча 2 руками сверху, снизу   | 10          | 2                |
|                             | Поддача, нападающий удар   | 10          | 2                |
|                             | Тактика нападения и защиты   | 10          | 2                |
|                             | Блокирование   | 2           |                  |
|                             | Правила игры   | 22          |                  |
| <b>Раздел 2.</b>            |  | 2           |                  |
| <b>Тема 2.1.</b>            |  |             |                  |
|                             | СР ФК в обеспечении здоровья.  |             |                  |
|                             | Лыжная подготовка. Техника безопасности  | 10          | 2                |
|                             | Переход с одновременных ходов на попеременные  | 10          | 2                |
|                             | Преодоление подъемов и препятствий   | 10          | 2                |
|                             | Переход с хода на ход в зависимости от условий и состава лыжни   | 10          | 2                |
|                             | Прохождение дистанции до 5 км (д) 8 км (ю)   | 4           | 2                |
|                             | Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.   |             |                  |
| <b>Раздел 3.</b>            |  |             |                  |
| <b>Тема 3.1.</b>            |  | 24          | 2                |
|                             | Самостоятельная работа.  | 18          | 2                |
|                             | Социально-биологические основы ФК и спорта.  | 24          | 2                |
|                             | Общественная и специальная подготовка.   | 32          | 2                |
|                             | Основы здорового образа жизни.   | 18          | 2                |
|                             | Профессионально-прикладная физическая подготовка.  |             |                  |
|                             | Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом  |             |                  |

|  |   |                               |                   |
|--|---|-------------------------------|-------------------|
|  | <p>Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Защита и сдача рефератов..</p> <p>Темы могут быть изменены в зависимости от учебного графика, погодных условий, материально-технической базы.</p> <p><b>Всего:</b></p> | <p>10</p> <p>2</p> <p>332</p> | <p>2</p> <p>2</p> |
|--|---|-------------------------------|-------------------|



### 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 Н.Ю., Кислицын Ю.Л. /Физическая культура учеб пособия для студентов, СПО-М,2014;

Калюжнова И.А., Перепелова О.В. /Лечебная физкультура-Ростов и/д Феникс, 2009;

Бароненко В. А. ,Рапопорт Л.А. / 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<br>(освоенные умения, усвоенные знания)  | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения  |
|--|---|
| <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;</li> <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>• использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <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> <li>• преодолевать искусственные и естественные</li> </ul> | <p>Написание рефератов, выполнение утренней зарядки, занятия в спортивных секциях выполнение комплексов профессионально-прикладной ФК;</p> <p>Сдача контрольных нормативов и тестов; Составление комплексов общеразвивающих упражнений, индивидуальных комплексов физической культуры;</p> <p>Проведение общеразвивающих упражнений, разминки;<br/>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>препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <ul style="list-style-type: none"><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>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:<br>– утренней гимнастики<br>– производственной гимнастики<br>– релаксационной гимнастики<br>(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:<br>– утренней гимнастики;<br>– производственной гимнастики;<br>– релаксационной гимнастики<br>(из 10 баллов) | до 9            | до 8  | до 7,5 |