

Департамент образования науки и молодежной политики  
Воронежской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Воронежской области  
«Борисоглебский сельскохозяйственный техникум»

## ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### **Физическая культура**

программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)

для специальности

35.02.07 Механизация сельского хозяйства

базовой подготовки

(для 2-4 курсов)

2018

ОДОБРЕНА  
цикловой комиссией  
общеобразовательных дисциплин  
Протокол № от 2018г.  
Председатель ЦК \_\_\_\_\_ Морозова Г.В.

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора  
по учебной работе  
Овсянкина Т.Г.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018г.

Организация – разработчик: ГБПОУ ВО «БСХТ»

Разработчик: Терехов С.Н., преподаватель физической культуры ГБПОУ ВО  
«БСХТ»

Программа дисциплины Физическая культура разработана на основе ФГОС СПО  
(приказ Минобрнауки России № 456 от 07.05.2014г.) по специальности 35.02.07  
Механизация сельского хозяйства базовой подготовки.

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	7
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	14

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основу программы дисциплины Физическая культура составляет содержание, отвечающее требованиям федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня и федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования.

Основы физической культуры изучаются на базовом уровне по специальности 35.02.07 Механизация сельского хозяйства базовой подготовки.

Нормативная база при разработке программы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 35.02.07 Механизация сельского хозяйства (Приказ Минобрнауки России от 07.05.2014 N456);
- Программа подготовки специалистов среднего звена ГБПОУ ВО «БСХТ» специальности 35.02.07 Механизация сельского хозяйства базовой подготовки (Протокол педагогического совета ГБПОУ ВО «БСХТ» от 31.08.2018 №1);
- Учебный план по специальности 35.02.07 Механизация сельского хозяйства базовой подготовки (Приказ ГБПОУ ВО «БСХТ» от 20.08.2018 №195-ОД);
- Положение о промежуточной аттестации ГБПОУ ВО «БСХТ» (Протокол педагогического совета от 31.08.2018 №1);
- Положение о самостоятельной работе обучающегося ГБПОУ ВО «БСХТ» Протокол педагогического совета от 19.12.2017 №4);
- Положение о разработке и утверждение программ дисциплин, профессиональных модулей ГБПОУ ВО «БСХТ» (Протокол педагогического совета от 31.08. 2018 №1).

Основное учебное издание: Лях В.И. Физическая культура 10-11 класс: учебник для общеобр. учр. /В.И. Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. - М.: Просвещение , 2014 –255с.

Содержание программы представлено 4 темами.

Текущий контроль успеваемости осуществляется посредством следующих методов: учебных нормативов, тестов, спортивных соревнований.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме зачета конце 3-7 семестров и дифференцированного зачета в конце 8 семестра.

Формами самостоятельной внеаудиторной работы являются: скоростно-силовые упражнения; бег с отягощением; бег по пересеченной местности; работа с учебной литературой; доклад; изучение правил соревнований; подготовка к сдаче ГТО; упражнения на гибкость; строевые упражнения; совершенствование техники ходьбы на лыжах; совершенствование техники передвижением коньковым шагом; изучение правил игры; упражнения на развитие координации; упражнения на

развитие вестибулярного аппарата.

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Содержание программы реализуется в пределах освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) с учетом требований ФГОС СПО по специальности:

35.02.07 Механизация сельского хозяйства базовой подготовки

## 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)

Дисциплина физическая культура относится к циклу общеобразовательных дисциплин (ОУД. 08.)

## 1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины

В результате изучения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей;

В результате изучения дисциплины обучающийся должен **знать**:

З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 основы здорового образа жизни.

В процессе освоения дисциплины у обучающихся должны формироваться общие компетенции (ОК):

ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценить их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

## 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 240 часов,  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося — 160 часов,  
самостоятельная работа – 80 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	240
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	160
практические занятия	160
самостоятельная работа : скоростно-силовые упражнения ;бег с отягощением; бег по пересеченной местности; работа с учебной литературой; доклад; изучение правил соревнований; подготовка к сдаче ГТО; упражнения на гибкость; строевые упражнения; совершенствование техники ходьбы на лыжах; совершенствование техники передвижением коньковым шагом; изучение правил игры; упражнения на развитие координации; упражнения на развитие вестибулярного аппарата.	80
Промежуточная аттестация в форме зачетов (3-7 семестры), дифференцированного зачета (8 семестр)	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов
1	2	3
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>		63
	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Техника безопасности на уроках легкой атлетики.</li> <li>2.Бег на короткие дистанции / 100 м./.</li> <li>3.Кроссовая подготовка..</li> <li>4.Прыжки в длину с разбега.</li> <li>5.Бег на средние дистанции.</li> <li>6.Метание гранаты.</li> <li>7.Бег на длинные дистанции.</li> <li>8.Эстафетный бег.</li> <li>9.Челночный бег 3х10м.</li> <li>10.Подготовка к сдаче ГТО</li> <li>11.Бег по пересеченной местности.</li> </ol> <p>Зачет.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Скоростно-силовые упражнения</li> <li>2.Бег с отягощением.</li> <li>3. Бег по пересеченной местности.</li> <li>4.Работа с учебной литературой</li> <li>5.Доклад: «Легкая атлетика ее виды».</li> <li>6.Изучение правил соревнований.</li> <li>7.Работа с учебной литературой.</li> <li>8.Доклад: Составить комплекс беговых упражнений</li> <li>9.Доклад: Составить комплекс упражнений разминки для занятий физической культуры по метанию гранаты</li> <li>10.Подготовка к сдаче ГТО</li> </ol>	43
<b>Тема 2. Гимнастика</b>		60



	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Акробатические упражнения.(обучение)</li> <li>2.Спортивная гимнастика. Упражнения на брусьях.(Обучение)</li> <li>3.Спортивная гимнастика. Опорный прыжок.</li> <li>4.Обучение опорному прыжку через «козла»</li> <li>5.Закрепление опорного прыжка.</li> <li>6.Комплекс акробатических упражнений..</li> <li>7.Комплекс упражнений на брусьях (закрепление)</li> <li>8.Наклон вперед (см) стоя на скамейке.</li> <li>9.Подготовка к сдаче ГТО</li> <li>10.Общеразвивающие упражнения ,порядок их выполнении.</li> <li>11.Выполнение нормативных требований</li> </ol>	40
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Скоростно-силовые упражнения.</li> <li>2.Силовые упражнения.</li> <li>3.Упражнения на гибкость</li> <li>4.Доклад:»Комплекс утренней гимнастики.</li> <li>5.Подготовка к сдаче ГТО</li> <li>6.Работа с учебной литературой</li> </ol>	20
<b>Тема 3. Лыжная подготовка</b>	.	48
	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Строевые приемы на лыжах.</li> <li>2.Изучение и совершенствование техники передвижения на лыжах</li> <li>3Изучение и совершенствование техники подъемов и спусков, торможение.</li> <li>4.Изучение и совершенствование преодоления препятствий.</li> <li>5.Изучение ходов :Одновременный одношажный ход.</li> <li>6.Попеременный двухшажный ход.</li> <li>7.Совершенствование поворотов на лыжах.</li> <li>8.Совершенствование подъемов.</li> </ol>	32
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Работа с учебной литературой.</li> <li>2.Скоростно-силовые упражнения.</li> <li>3.Совершенствование техники ходьбы на лыжах.</li> <li>4.Совершенствование техники передвижения коньковым шагом.</li> </ol>	16

	<p>5.Подготовка к сдаче ГТО.</p> <p>6.Доклад : Новейшие лыжные мази, парафины и их применение.</p>	
<b>Тема 4. Спортивные игры.</b>		69
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p><b>Баскетбол.</b></p> <p>1.Совершенствование ведению мяча.</p> <p>2.Совершенствование передачам в паре.</p> <p>3.Совершенствование передач мяча в движении.</p> <p>4.Броски в кольцо из-под кольца с двух шагов.</p> <p>5.Броски в кольцо, со средней дистанции</p> <p>6.Изучение и совершенствование техники игры в нападении.</p> <p>7.Изучение и совершенствование техники игры в защите.</p> <p>8.Элементы тактики игры в нападении.</p> <p>9.Элементы тактики игры в защите.</p> <p>10Простейшие комбинации.</p> <p>11Двухсторонняя игра.</p> <p><b>Волейбол.</b></p> <p>1.Совершенствование владению мячом.</p> <p>2.Прием мяча сверху.</p> <p>3.Прием мяча снизу</p> <p>4.Блокировка мяча.</p> <p>5.Подача мяча. «верхняя.»</p> <p>6.Подача мяча «нижняя»</p> <p>7Изучение и совершенствование техники игры в нападении.</p> <p>8.Изучение и совершенствование техники игры в защите.</p> <p>9.Элементы тактики игры в нападении.</p> <p>10Элементы тактики игры в защите.</p> <p>11. Двусторонняя игра.</p> <p>12.Зачет по теме «Волейбол» Зачет по теме «Баскетбол»</p>	45

	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Скоростно-силовые упражнения.</li> <li>2.Работа с учебной литературой.</li> <li>3.Упражнения на развитие координации.</li> <li>4.Упражнения для развития вестибулярного аппарата.</li> <li>5.Изучение правил игры.</li> <li>6.Работа с учебной литературой.</li> <li>7.Доклад « Курение вредит Вашему здоровью».</li> </ol>	24
	<b>всего</b>	240

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины осуществляется при наличии спортивного зала, тренажерного зала, многофункционального спортивного комплекса.

Оборудование: секундомеры, рулетки, грабли, гранаты, флажки, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, (сетки для волейбола, баскетбола, футбола), гимнастические маты, брусья, турник, скамейки гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, подкидной мостик, свистки, лыжный инвентарь, мази лыжные, гири, гантели, скакалки, штанги, мячи для тенниса большого, теннисный стол, ракетки, шарики теннисные, сетки теннисные.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения.**

**Перечень учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

- 1 Лях В.И. Физическая культура 10-11 класс: учебник для общеобр. учр. /В.И. Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. - М.: Просвещение , 2014 –255с.
2. Физическая культура: учебник для учреждений среднего профессионального образования. / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погодаев. - М.: Академия, 2012-176с.
3. Физическая культура: учебник для вуза / А.Б.Муллер и др.-М.: Юрайт, 2013. [Электронное издание]-424с.

##### **Дополнительные источники:**

- 1.Лях В.И. Физическая культура 10-11 класс: учебник для общеобр. учр. /В.И. Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. - М.: Просвещение , 2012. – 237с.
- 2.Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физической культуры /Под. Ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова издание – 2008.- 544с.
- 3.Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.-М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. [Электронное издание] - 417с.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины физической культуры осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате изучения физической культуры на базовом уровне обучающийся должен:</p> <p><b>знать</b></p> <p>З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>З2 основы здорового образа жизни</p>	<p>Оценка уровня физической подготовленности.</p> <p>Оценка самостоятельной работа.</p>
<p><b>уметь:</b></p> <p>У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Оценка уровня физической подготовленности.</p> <p>Оценка результатов соревновательной деятельности , оценка норм ГТО.</p> <p>Оценка выполнения упражнений.</p>

### 4.2. Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, сек	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9 – 5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9 – 5,3	6,1
2	Координационные	Челночные	16	7,3 и	8,0–	8,2	8,4 и	9,3	9,7 и

	онные	й бег 310 м, сек		выш е	7,7	и ни же	выш е	– 8,7	ниже
			17	7,2	7,9– 7,5	8,1	8,4	9,3 – 8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выш е	195 – 210	180 и ни же	210 и выш е	170 – 190	160 и ниже
			17	240	205 – 220	190	210	170 – 190	160
4	Выносливос ть	6- тиминутн ый бег, м	16	1500 и выш е	130 0– 140 0	110 0 и ни же	1300 и выш е	105 0– 120 0	900 и ниже
			17	1500	130 0– 140 0	110 0	1300	105 0– 120 0	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выш е	9– 12	5 и ни же	20 и выш е	12– 14	7 и ниже
			17	15	9– 12	5	20	12– 14	7
6	Силовые	Подтягива ние: на высокой переклади не из вися, кол-во раз (юноши), на низкой переклади не из вися лежа, количество о раз (девушки)	16	11 и выш е	8–9	4 и ни же	18 и выш е	13– 15	6 и ниже

			17	12	9– 10	4	18	13– 15	6
--	--	--	----	----	----------	---	----	-----------	---

#### 4.3 Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка		
	“5”	“4”	“3”
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест - челночный бег 310 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

#### 4.4 Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка		
	“5”	“4”	“3”
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест - челночный бег 310 м (с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5