

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

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта базовой  
подготовки

(2-4курс)

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 от 22.04.2014 N383) по специальности 23.02.03  
Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта 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 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта 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 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта (Приказ Минобрнауки России от 22.04.2014 N383);
- Программа подготовки специалистов среднего звена ГБПОУ ВО «БСХТ» специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта базовой подготовки (Протокол педагогического совета ГБПОУ ВО «БСХТ» от 31.08.2018 №1);
- Учебный план по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта 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 утверждении 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 общеобразовательных учреждений. / 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 в 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:

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта 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:

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

Знать:

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

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, оценивать 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. 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта базовой подготовки.

## 1.4. Количество часов освоения программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 249 часов,  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося — 166 часов,  
самостоятельная работа – 83 часа

## 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>	249
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	166
практические занятия	166
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 передвижения коньковым шагом; изучение правил игры; упражнения на развитие координации; упражнения на развитие вестибулярного аппарата.	83
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	





<b>Тема 2. Гимнастика</b>		63
	<p><b>Практическиезанятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Акробатические упражнения.(обучение)</li> <li>2.Спортивная гимнастика. Упражнениянабрусьях.(Обучение)</li> <li>3.Спортивная гимнастика. Опорныйпрыжок.</li> <li>4.Обучение опорномупрыжкучерез «козла»</li> <li>5.Закрепление опорногопрыжка.</li> <li>6.Комплекс акробатическихупражнений..</li> <li>7.Комплекс упражненийнабрусьях (закрепление)</li> <li>8.Наклон вперед (см) стоянаскемейке.</li> <li>9.Подготовка к сдаче ГТО</li> <li>10.Общеразвивающие упражнения ,порядокихвыполнении.</li> <li>11.Выполнение нормативныхтребований</li> </ol>	43
	<p><b>Самостоятельнаяработа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Скоростно-силовые упражнения.</li> <li>2.Силовые упражнения.</li> <li>3.Упражнения нагибкость</li> <li>4.Доклад:»Комплекс утреннейгимнастики.</li> <li>5.Подготовка к сдаче ГТО</li> <li>6.Работа с учебнойлитературой</li> </ol>	20
<b>Тема 3. Лыжнаяподготовка</b>	.	44
	<p><b>Практическиезанятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Строевые приемыналыжах.</li> <li>2.Изучение и совершенствованиетехникипередвиженияналыжах</li> <li>3Изучение и совершенствованиетехникиподъемов и спусков, торможение.</li> <li>4.Изучение и совершенствованиепреодоленияпрепятствий.</li> <li>5.Изучение ходов :Одновременныйодношажныйход.</li> <li>6.Попеременный двухшажныйход.</li> <li>7.Совершенствование поворотовналыжах.</li> <li>8.Совершенствование подъемов.</li> </ol>	28
	<p><b>Самостоятельнаяработа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Работа с учебнойлитературой.</li> <li>2.Скоростно-силовые упражнения.</li> <li>3.Совершенствование техникиходьбыналыжах.</li> <li>4.Совершенствование техникипередвиженияконьковымшагом.</li> </ol>	16

	<p>5.Подготовка к сдаче ГТО.</p> <p>6.Доклад :Новейшиелыжныемази, парафины и ихприменение.</p>	
<b>Тема 4. Спортивныеигры.</b>		74
	<p><b>Практическиезанятия</b></p> <p><b>Баскетбол.</b></p> <p>1.Совершенствование ведениюмяча.</p> <p>2.Совершенствование передачам в паре.</p> <p>3.Совершенствование передачмяча в движении.</p> <p>4.Броски в кольцоиз-подкольца с двухшагов.</p> <p>5.Броски в кольцо, среднейдистанции</p> <p>6.Изучение и совершенствованиетехникиигры в нападении.</p> <p>7.Изучение и совершенствованиетехникиигры в защите.</p> <p>8.Элементы тактикиигры в нападении.</p> <p>9.Элементы тактикиигры в защите.</p> <p>10Простейшие комбинации.</p> <p>11Двухсторонняя игра.</p> <p><b>Волейбол.</b></p> <p>1.Совершенствование владениюмячом.</p> <p>2.Прием мячасверху.</p> <p>3.Прием мячаснизу</p> <p>4.Блокировка мяча.</p> <p>5.Подача мяча. «верхняя.»</p> <p>6.Подача мяча «нижняя»</p> <p>7Изучение и совершенствованиетехникиигры в нападении.</p> <p>8.Изучение и совершенствованиетехникиигры в защите.</p> <p>9.Элементы тактикиигры в нападении.</p> <p>10Элементы тактикиигры в защите.</p> <p>11. Двусторонняяигра.</p>	48

	<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>	26
	<b>всего</b>	249

### **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 результатов освоения дисциплины.** Осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля
<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	Челночный	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже

	онные	бег 310 м, сек							
			17	7,2	7,9– 7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоро- стено- силов ые	Прыж- ки в длину с места, см	16	230 и выше	195- 210	180 и ниже	210 и выше	170– 190	160 и ниже
			17	240	205- 220	190	210	170– 190	160
4	Выно- сливо- сть	6- тимин- утный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибко- сть	Накло- н впере- д из полож- ения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силов- ые	Подтя- гиван- ие: на высок- ой перек- ладин- е из виса, кол-во раз (юно- ши), на низко- й перек	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже

		ладин е из виса лежа, колич ество раз (деву шки)							
			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	до 9	до 8	до 7,5

(из 10 баллов)

--	--	--	--



#### 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