

*Приложение № Д. 4
к программе ОПОП специальности
08.02.05 Строительство и эксплуатация
автомобильных дорог и аэродромов*

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БОРОВИЧСКИЙ АВТОМОБИЛЬНО-ДОРОЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

*Основной профессиональной образовательной программы по специальности
08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов*

**Боровичи
2025**

ОДОБРЕНО

Предметной (цикловой) комиссией
специальности

Председатель


18 03 20 24 г.

СОГЛАСОВАНО

с методическим советом колледжа

Протокол № 3

от 14 03 20 24 г.

Составители:

Составитель: Заваруев Евгений Владимирович, преподаватель БАДК

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза: Исакова Елена Алексеевна, старший методист БАДК

Внешняя экспертиза

Содержательная экспертиза:

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов, утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от «11» января 2018 г. № 25 и примерной основной образовательной программы.

СОДЕРЖАНИЕ

1) ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2) СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3) УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4) КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
5) ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК02, ОК03, ОК06, ОК08 ПК1.1, ПК1.2, ПК3.1, ПК4.1, ПК4.2, ПК4.3	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности). Средства профилактики перенапряжения и стресса.

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	ЛР 26

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	166
в том числе:	
- теоретическое обучение	2
- практические занятия	164
Промежуточная аттестация	дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	1	ОК02, ОК03, ОК06, ОК08 ПК1.1, ПК1.2, ПК3.1, ПК4.1, ПК4.2, ПК4.3
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	1	ОК02, ОК03, ОК06, ОК08 ПК1.1, ПК1.2, ПК3.1, ПК4.1, ПК4.2, ПК4.3
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	14	
	Практическая работа № 1 Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений	2	
	Практическая работа № 2 Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	
	Практическая работа № 3 Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	
	Практическая работа № 4 Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	2	
	Практическая работа № 5 Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	
	Практическая работа № 6 Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	
	Практическая работа № 7 Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	-	ОК02, ОК03, ОК06, ОК08 ПК1.1, ПК1.2, ПК3.1, ПК4.1, ПК4.2, ПК4.3
	Техника бега по дистанции		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	14	
	Практическая работа № 8 Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2	
	Практическая работа № 9 Разучивание комплексов специальных упражнений	2	
	Практическая работа № 10	2	

	Техника бега по дистанции (беговой цикл)		
	Практическая работа № 11 Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2	
	Практическая работа № 12 Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2	
	Практическая работа № 13 Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	
	Практическая работа № 14 Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	-	ОК02, ОК03, ОК06, ОК08 ПК1.1, ПК1.2, ПК3.1, ПК4.1, ПК4.2, ПК4.3
	Техника бега на средние дистанции.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	12	
	Практическая работа № 15 Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	
	Практическая работа № 16 Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	Практическая работа № 17 Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	2	
	Практическая работа № 18 Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	2	
	Практическая работа № 19 Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	2	
	Практическая работа № 20 Техника метания гранаты	2	
	Техника метания гранаты, контрольный норматив		
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	-	ОК02, ОК03, ОК06, ОК08
	Правила игры в баскетбол. Схема расстановки игроков. Функции игроков		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Практическая работа № 21 Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	
	Практическая работа № 22 Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	
	Практическая работа № 23 Закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	
	Практическая работа № 24 Закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	
Тема 3.2. Техника	Содержание учебного материала		ОК02, ОК03,

выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	-	OK06, OK08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Практическая работа № 25 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	
	Практическая работа № 26 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	
	Практическая работа № 27 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	2	
	Практическая работа № 28 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	2	
	Практическая работа № 29 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	2	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	-	OK02, OK03, OK06, OK08
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Практическая работа № 30 Совершенствование техники выполнения штрафного броска	2	
	Практическая работа № 31 Совершенствование техники ведения, ловля и передача	2	
	Практическая работа № 32 Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
	Практическая работа № 33 Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
	Практическая работа № 34 Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения	Содержание учебного материала	-	OK02, OK03, OK06, OK08
	Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	

баскетбольным мячом	Практическая работа № 33 Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	2	
	Практическая работа № 36 Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
	Практическая работа № 37 Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
	Практическая работа № 38 Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
	Практическая работа № 39 Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	-	ОК02, ОК03, ОК06, ОК08
	Правила игры в волейбол. Схема расстановки игроков. Функции игроков		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Практическая работа № 40 Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:	2	
	Практическая работа № 41 Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	2	
	Практическая работа № 42 Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2	
	Практическая работа № 43 Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2	
	Практическая работа № 44 Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	-	ОК02, ОК03, ОК06, ОК08
	Техника нижней подачи и приёма после неё		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Практическая работа № 45 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
	Практическая работа № 46 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
	Практическая работа № 47 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
	Практическая работа № 48	2	

	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	Практическая работа № 49 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	-	ОК02, ОК03, ОК06, ОК08
	Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Практическая работа № 50 Отработка техники прямого нападающего удара	2	
	Практическая работа № 51 Отработка техники прямого нападающего удара	2	
	Практическая работа № 52 Отработка техники прямого нападающего удара	2	
	Практическая работа № 53 Отработка техники прямого нападающего удара	2	
	Практическая работа № 54 Отработка техники прямого нападающего удара	2	
	Содержание учебного материала	-	
	Техника прямого нападающего удара		
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	ОК02, ОК03, ОК06, ОК08
	Практическая работа № 55 Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2	
	Практическая работа № 56 Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2	
	Практическая работа № 57 Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	
	Практическая работа № 58 Учебная игра с применением изученных положений.	2	
	Практическая работа № 59 Учебная игра с применением изученных положений	2	
	Содержание учебного материала		
	Техника коррекции фигуры		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Практическая работа № 60 Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8
	Практическая работа № 61 Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	
	Практическая работа № 62 Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
	Содержание учебного материала		
	Техника коррекции фигуры		
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика			

	Практическая работа № 63 Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
	Практическая работа № 64 Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
Раздел 6. Гимнастика и фитнес			
Тема 6.1. Гимнастика и фитнес	Содержание учебного материала	-	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 ПК1.1, ПК1.2, ПК3.1, ПК4.1, ПК4.2, ПК4.3
	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	32	
	Практическая работа № 65 Выполнение общеразвивающих упражнений	1	
	Практическая работа № 66 Отработка техники выполнения кувырка вперед и назад	1	
	Практическая работа № 67 Отработка техники выполнения стойки на лопатках, стойки на голове и руках;	2	
	Практическая работа № 68 Отработка техники выполнения прыжков через короткую и длинную скакалку	2	
	Практическая работа № 69 Отработка техники выполнения упражнений на тренажерах и снарядах	2	
	Практическая работа № 70 Отработка техники выполнения упражнений на тренажерах и снарядах	2	
	Практическая работа № 71 Отработка техники выполнения упражнений на тренажерах и снарядах	2	
	Практическая работа № 72 Отработка техники выполнения упражнений на тренажерах и снарядах	2	
	Практическая работа № 73 Выполнение комплекса упражнений базовой аэробики	2	
	Практическая работа № 74 Выполнение комплекса упражнений степ-аэробики	2	
	Практическая работа № 75 Выполнение комплекса упражнений слайд-аэробики	2	
	Практическая работа № 76 Выполнение комплекса упражнений танцевальной аэробики.	2	
	Практическая работа № 77 Выполнение комплекса упражнений памп-аэробики	2	

	Практическая работа № 78 Выполнение комплекса упражнений аэробики с элементами боевых видов спорта и единоборств	2	
	Практическая работа № 79 Выполнение комплекса упражнений аэробики с элементами йоги	2	
	Практическая работа № 80 Выполнение комплекса упражнений аэробики с элементами ушу	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего:		166	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала и спортивной площадки.

Спортивная площадка(парк) для занятий по легкой атлетике, дорожка для коротких дистанции 30,60,100 м, круг 500 м. Площадки для игры в волейбол, баскетбол.

Оборудование спортивного зала

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанга с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (скакалки), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомер, мячи для тенниса, дорожка разметочная для прыжков.

Стойки с сеткой для игры в волейбол в зале, стойки с сеткой для пляжного волейбола, баскетбольные щиты с кольцами и сетками.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные издания

1. Бишаев А.А. Физическая культура -. учеб.-М : Академия, 2015

1.2.2. Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>

1.2.3. Дополнительные источники:

1. Аэробика – идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибаков, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов. – Тамбов: Изд-во Тамб. гос. тех. ун-та, 2008. – 44 с.

2. Бартош О.В. Сила и основы методики её воспитания: Методические рекомендации. – Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. – 47 с.

3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. – Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. – 66 с.

4. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. – Ульяновск: УлГТУ, 2006. – 30 с.

5. Программное и организационно-методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» (Текст)

/ Под ред. И.П. Залетаева, А.П. Зотова, М.В. Анисимовой, О.М. Плахова – Москва: Издательство Физкультура и Спорт. – 2006. – 160 с.

6. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. – Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. – 23 с.

7. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. – Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. – 15 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
Знания: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности Средства профилактики перенапряжения	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ изменения, дата изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	

