

**БОРОВИЧСКИЙ АВТОМОБИЛЬНО-ДОРОЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ**

УТВЕРЖДАЮ

Директор БАДК

\_\_\_\_\_ А.И. Макаров

\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.08. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*«Общий гуманитарный и социально-экономический цикл»*

*Основной профессиональной образовательной программы по специальности 08.02.05*

*Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов*

**Боровичи**

**2014**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ</b>	<b>15</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.05 «Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов».

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

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП.

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

знать:

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

### 1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка – 249 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка – 166 часов;

- самостоятельная работа - 83 часа.

## 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>249</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>166</b>
в том числе:	
- лабораторные работы – <i>не предусмотрено</i>	
- практические занятия	164
- контрольные работы – <i>не предусмотрено</i>	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>83</b>
в том числе:	
1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнения данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
<b>Итоговая аттестация в форме</b>	<b>дифференцированного зачёта</b>

### 2.1.1 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение обучающимися образовательной программы «Физическая культура» профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	2	репродуктивный
	<b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценность физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» системе среднего профессионального образования. <b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b> Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье человека.		
	Лабораторные работы – не предусмотрено		
	Практические занятия – не предусмотрено		
	Контрольные работы – не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся <b>1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</b> <b>2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</b>	8	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		продуктивный
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бег по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.		
	Лабораторные работы – не предусмотрено		
	Практические занятия по лёгкой атлетике	16	

	<p>1. На каждом занятии планируется решение по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>- воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>- воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>- воспитание координаций движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> </ul>		
	<b>Контрольные работы – не предусмотрено</b>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p><b>1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</b></p>	8	
<p><b>Тема 2.2.</b> <b>Спортивные игры</b></p>	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>продуктивный</i>
	<p><b>Баскетбол</b></p> <p>Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p>		
	<p><b>Лабораторные работы – не предусмотрено</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми..</li> <li>- воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми..</li> <li>- воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми..</li> <li>- воспитание координаций движений в процессе занятий спортивными играми.</li> </ul> <p>4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</p> <p>5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнения контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-технических приёмов игры.</p>	20	
	<b>Контрольные работы – не предусмотрено</b>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p><b>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельной работы.</b></p>	8	
<p><b>Тема 2.3.</b> <b>Общая физическая подготовка</b></p>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<p><b>Теоретические действия</b></p> <p>Физические качества и способности человека и основы методики их восприятия. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика</p>		

	развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. <b>Двигательные действия</b> Комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Президентские тесты.		<i>продуктивный</i>
	<b>Лабораторные работы</b> – <i>не предусмотрено</i>		
	<b>Практические занятия</b> 1. Комплексы обще развивающих упражнений самостоятельно, в парах, с предметами. 2. Выполнение президентских тестов.	12	
	<b>Контрольные работы</b> – <i>не предусмотрено</i>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. <b>Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</b>	8	
<b>Раздел 3. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 3.1. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Волейбол</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		<i>продуктивный</i>
	<b>Лабораторные работы</b> – <i>не предусмотрено</i>		
	<b>Практические занятия</b> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.. - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.. - воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.. - воспитание координаций движений в процессе занятий спортивными играми. 4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. 5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнения контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-технических приёмов игры	22	
	<b>Контрольные работы</b> – <i>не предусмотрено</i>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. 1. <b>Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельной работы.</b>	8	
<b>Тема 3.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

<b>Лёгкая атлетика</b>	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бег по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.		<i>продуктивный</i>
	<b>Лабораторные работы</b> – <i>не предусмотрено</i>		
	<b>Практические занятия</b> по лёгкой атлетике 1. На каждом занятии планируется решение по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. - воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. - воспитание координаций движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	20	
	<b>Контрольные работы</b> – <i>не предусмотрено</i>		
<b>Тема 3.3. Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>продуктивный</i>
	<b>Теоретические действия</b> Физические качества и способности человека и основы методики их восприятия. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. <b>Двигательные действия</b> Комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Президентские тесты.		
	<b>Лабораторные работы</b> – <i>не предусмотрено</i>		
	<b>Практические занятия</b> 3. Комплексы обще развивающих упражнений самостоятельно, в парах, с предметами. 4. Выполнение президентских тестов.	12	
	<b>Контрольные работы</b> – <i>не предусмотрено</i>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. <b>Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</b>	8	
<b>Раздел 4. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			<i>продуктивный</i>
	<b>Тема 4.1. Лёгкая атлетика</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b> Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бег по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.		<i>продуктивный</i>
	<b>Лабораторные работы</b> – <i>не предусмотрено</i>		



	<p><b>Практические занятия</b> по лёгкой атлетике</p> <p>4. На каждом занятии планируется решение по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>5. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>6. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>- воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>- воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>- воспитание координаций движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> </ul>	20	
	<p><b>Контрольные работы</b> – не предусмотрено</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p><b>1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</b></p>	8	
<p><b>Тема 4.2.</b> <b>Спортивные игры</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Баскетбол</b> Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Волейбол</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p>		продуктивный
	<p><b>Лабораторные работы</b> – не предусмотрено</p>		
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>4. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>5. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>6. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми..</li> <li>- воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми..</li> <li>- воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми..</li> <li>- воспитание координаций движений в процессе занятий спортивными играми.</li> </ul> <p>4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</p> <p>5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнения контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-технических приёмов игры.</p>	27	
	<p><b>Контрольные работы</b> – не предусмотрено</p>		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <b>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельной работы.</b>	10	
<b>Тема 4.3.</b> <b>Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Теоретические действия</b> Физические качества и способности человека и основы методики их восприятия. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.		<i>продуктивный</i>
	<b>Двигательные действия</b> Комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Президентские тесты.		
	<b>Лабораторные работы</b> – <i>не предусмотрено</i>		
	<b>Практические занятия</b> 5. Комплексы обще развивающих упражнений самостоятельно, в парах, с предметами. 6. Выполнение президентских тестов.	16	
	<b>Контрольные работы</b> – <i>не предусмотрено</i>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <b>1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</b>	8	
	<b>Всего:</b>	<b>249</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона, оборудованных раздевалок с душевыми кабинками.

##### **Спортивное оборудование**

Баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений; скакалки, коврики; шведская стенка, секундомеры, ракетки для настольного тенниса, мячи для тенниса, дорожка резиновая с разметкой для прыжков; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

##### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки;
- табло.

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

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

Основные источники:

1. Коробейников М.К. и др. Физическое воспитание: учеб.пос. СПО. – М: Высшая школа, 1984

2 Лях В.И.Физическая культура 10-11 класс: электр. учеб.-М: просвещение,2012.

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.

Интернет ресурсы:

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

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>знать:</b> - о роле физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Оценка подготовленных студентами фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
<b>уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных ценностей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентам занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): - бега на короткие, длинные и средние; - дистанции; прыжков в длину.  Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи).  Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.