

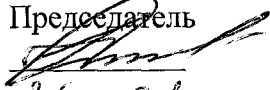
Приложение № 11 4
к программе ОПОП специальности
08.02.05 Строительство и эксплуатация
автомобильных дорог и аэродромов

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Боровичи
2023

ОДОБРЕНО
Предметной (цикловой) комиссией
специальности
Председатель

26 01 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
с методическим советом колледжа
Протокол № 3
от 02 02 2023 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. 08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «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
ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 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	6
- практические занятия	160
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	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 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	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 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 занятия 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	-	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 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	-	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 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 Техника метания гранаты, контрольный норматив	2	
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	1	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8
	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		ОК2, ОК3,

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».	-	ОК6, ОК8
	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	-	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8
	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	-	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8
	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	1	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8
	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	-	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8
	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	-	OK2, OK3, OK6, OK8
	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	
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	-	OK2, OK3, OK6, OK8
	Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	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	
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика			
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	1	OK2, OK3, OK6, OK8
	Техника коррекции фигуры		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Практическая работа № 60 Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	
	Практическая работа № 61 Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	
	Практическая работа № 62 Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	

	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	1	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
<p>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</p>	<p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<p>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</p>	<p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>

