

*Приложение № II.4
к программе ОПОП специальности
23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных,
строительных, дорожных машин и оборудования
для общестроительной отрасли*

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

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

*Общий гуманитарный и социально-экономический цикл
Основной профессиональной образовательной программы по специальности
23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных,
дорожных машин и оборудования для общестроительной отрасли*

**Боровичи
2023**

ОДОБРЕНО

Предметной (цикловой) комиссией

Специальности 23.02.04

Председатель

 26 01 20 23 г.

СОГЛАСОВАНО

с методическим советом колледжа

Протокол № 3

от 02 02 2023 г.

Составители:

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 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования для общестроительной отрасли, утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от «23» января 2018 г. № 45 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	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ) специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования»

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК1-ОК04, ОК8	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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Обязательная учебная нагрузка	168
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия (если предусмотрено)	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
1	2	3	
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	2	ОК1-ОК04, ОК8
Раздел 2. Легкая атлетика		42	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала 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 Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив Самостоятельная работа обучающихся	14	ОК1-ОК04, ОК8
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала Техника бега по дистанции В том числе, практических занятий и лабораторных работ Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	16	ОК1-ОК04, ОК8

	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
<i>Тема 2.3. Бег на средние дистанции</i> <i>Прыжок в длину с разбега.</i> <i>Метание снарядов.</i>	<i>Содержание учебного материала</i>		ОК1-ОК04, ОК8
	Техника бега на средние дистанции.		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>	12	
	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши		
Раздел 3. Баскетбол		36	
<i>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</i>	<i>Содержание учебного материала</i>		ОК1-ОК04, ОК8
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>	10	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
<i>Самостоятельная работа обучающихся примерная</i>			
<i>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</i>	<i>Содержание учебного материала</i>		ОК1-ОК04, ОК8
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>	10	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок		
<i>Самостоятельная работа обучающихся примерная</i>			
<i>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</i>	<i>Содержание учебного материала</i>		ОК1-ОК04, 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		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>	8	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
<i>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным</i>	<i>Содержание учебного материала</i>		ОК1-ОК04, ОК8
	Техника владения баскетбольным мячом		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>	8	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места в кольцо		

<i>мячом</i>	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
Раздел 4. Волейбол		36	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	<i>Содержание учебного материала</i>	10	ОК1-ОК04, ОК8
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения 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		
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>			
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	<i>Содержание учебного материала</i>	10	ОК1-ОК04, ОК8
	Техника нижней подачи и приёма после неё		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
<i>Самостоятельная работа обучающихся примерная</i>			
Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара	<i>Содержание учебного материала</i>	8	ОК1-ОК04, ОК8
	Техника прямого нападающего удара		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		
	Отработка техники прямого нападающего удара		
<i>Самостоятельная работа обучающихся примерная</i>			
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	<i>Содержание учебного материала</i>	8	ОК1-ОК04, ОК8
	Техника прямого нападающего удара		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		16	
Тема 5.1 Легкоатлетическая	<i>Содержание учебного материала</i>		ОК1-ОК04, ОК8
	Техника коррекции фигуры		

<i>гимнастика, работа на тренажерах</i>	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>	<i>16</i>	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
<i>Раздел 6. Лыжная подготовка</i>		<i>34</i>	
<i>Тема 6.1. Лыжная подготовка</i>	<i>Содержание учебного материала</i>		<i>ОК1-ОК04, ОК8</i>
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>	<i>34</i>	
	Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
	<i>Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета</i>	<i>2</i>	
<i>Всего:</i>		<i>168</i>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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>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>

