

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Рязский колледж имени Героя Советского Союза А. М. Серебрякова»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05
Физическая культура

Специальности:

08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов.

2022

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федеральных государственных образовательных стандартов по специальностям среднего профессионального образования: 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям).

Организация-разработчик: ОГБПОУ «РК»

Разработчик: Абгаидзе Г. С. - преподаватель

<p>Рассмотрена и рекомендована цикловой комиссией общеобразовательных и естественно-научных дисциплин</p>	<p>Протокол заседания цикловой комиссии № от « » 201 г. Председатель ЦК <i>Белова Е.С.</i></p>
<p>Рассмотрена и рекомендована цикловой комиссией общеобразовательных и естественно-научных дисциплин</p>	<p>Протокол заседания цикловой комиссии № от « » 201 г. Председатель ЦК <i>Белова Е.С.</i>)</p>
<p>Рассмотрена и рекомендована цикловой комиссией общеобразовательных и естественно-научных дисциплин</p>	<p>Протокол заседания цикловой комиссии № от « » 201 г. Председатель ЦК <i>Белова Е.С.</i></p>
<p>Рассмотрена и рекомендована цикловой комиссией общеобразовательных и естественно-научных дисциплин</p>	<p>Протокол заседания цикловой комиссии № от « » 201 г. Председатель ЦК <i>Белова Е.С.</i></p>
<p>Рассмотрена и рекомендована цикловой комиссией общеобразовательных и естественно-научных дисциплин</p>	<p>Протокол заседания цикловой комиссии № от « » 201 г. Председатель ЦК <i>Белова Е.С.</i> Председатель ЦК <i>Белова Е.С.</i></p>

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	1
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальностям СПО: 08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов, 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям), 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Учебная дисциплина обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальностям 08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов, 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям), 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций

<i>Код</i>	<i>Наименование профессиональных компетенций</i>
ОК3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК4	Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
ОК8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код	Умения	Знания:
ОК 03, ОК 04, ОК 08	Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей:	Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и

	<p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.</p>	<p>зоны риска физического здоровья для профессии, средства профилактики перенапряжения.</p>
--	--	---

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы для специальности 08.02.05

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	168
в том числе:	
самостоятельная работа	0
теоретическое обучение	4
практические занятия	164
Промежуточная аттестация в виде зачета, дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной учебной дисциплины
Дробью указано количество часов по специальностям 08.02.05/ 23.02.04 /38.02.01

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, Самостоятельная работа: курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1.	Научно-методические основы формирования физической культуры личности	2	
Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	34	ОК3 ОК4 ОК8
	1.1.Самоконтроль. его основные методы ,показатели критерии оценки. 1.2.Психофизиологические основы учебного и производственного труда. 1.3.Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. 1.4.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. 1.5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		
Раздел 2.	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.	34	
	Содержание учебного материала		
	Лёгкая атлетика		
Тема 2.	Бег		
	Практические занятия		
	2.1 Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Фи-		

	ниширование.		
	2.2 Бег на средние дистанции. Высокий старт.		
	2.3 Бег на длинные дистанции		
	2.4 Кросс		
	2.5 Эстафетный бег		
	Контрольные зачеты		
	Прыжки		
	Практические занятия		
	2.6 Прыжки в длину с разбега		
	2.7 Прыжки в высоту		
	Контрольные зачеты		
	Метание		
	Практические занятия		
	2.8 Метание малого меча		
	2.9 Метание гранаты		
	2.10.Толкание ядра.		
	Контрольные зачеты		
Раздел 3.	Гимнастика	40	
	Содержание учебного материала		
Тема 3.	Упражнения на снарядах		
	Практические занятия		
	3.1 Упражнение в висах и упорах		
	3.2 Стойки, подъемы, соскоки		
	Контрольные зачеты		
	Опорные прыжки		
	Практические занятия		
	3.3 Прыжок, согнув ноги через козла		
	3.4 Прыжок ноги врозь через коня в длину (юноши)		
	3.5 Прыжок боком, конь в ширину (девушки)		
	3.6 Прыжок углом с разбега, под углом к снаряду и		
			OK3 OK4 OK8

	толчком одной ногой, конь в ширину (девушки)		
	3.8 Перестроение из колонны по одному, в колонны по 2-4-8 в движении		
	Контрольные зачеты		
	Ритмическая гимнастика девушки		
	Практические занятия		
	3.9 Ритмическая гимнастика на базе утренней гимнастики на координацию движения		
	3.10 Упражнения художественной гимнастики с предметами		
	3.11 Танцевальные движения		
	Аэробика		
	Практические занятия		
	3.12 Общеразвивающие упражнения на развитие двигательных качеств (девушки)		
	3.13 Общеразвивающие упражнения силовой и скоростно-силовой направленности		
	Контрольные зачеты		
	Атлетическая гимнастика		
	Практические занятия		
	3.14 Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц (юноши)		
	3.15 Комплексы упражнения на формирование гармоничного телосложения (юноши)		
	Контрольный зачет		
Раздел 4.			
Тема 4.	Лыжная подготовка		
	Содержание учебного материала	34	ОК3 ОК4 ОК8
	Способы передвижения		
	Практические занятия		

	4.1 Одновременный бесшажный ход		
	4.2 Попеременный четырехшажный ход		
	4.3 Попеременный двушажный ход		
	4.4 Одновременный одношажный ход		
	Контрольные зачеты		
	Стойки спуска		
	Практические занятия		
	4.5 Спуск в высокой стойке		
	4.6 Спуск в основной стойке		
	4.7 Спуск в низкой стойке		
	4.8 Спуск в стойке для отдыха		
	Контрольные зачеты		
	Подъемы и повороты		
	Практические занятия		
	4.9 Подъем "лесенкой"		
	4.10 Подъем «елочкой»		
	4.11 Повороты переступанием		
	4.12 Повороты переступанием в движении		
	4.13 Повороты на месте махом		
	Контрольные зачеты		
	Торможение		
	Практические занятия		
	4.14 Торможение "плугом"		
	Контрольные зачеты		
Раздел 5.	Спортивные игры	24	ОК3 ОК8 ОК4
Тема 5.	Волейбол		
	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	5.1 Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек		
	5.2 Техника приема и передача мяча		

	5.3 Техника подачи мяча		
	5.4 Техника нападающего удара		
	5.5 Техника защитных действий		
	Контрольные зачеты		
Тема 6.	Баскетбол.		
	Практические занятия		
	6.1 Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек		
	6.2 Техника ловли и передачи мяча		
	6.3 Техника ведения мяча		
	6.4 Техника бросков		
	6.5 Техника защитных действий		
	6.6 Игра по правилам		
	Контрольные зачеты		

Итого:

166

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины Физическая культура предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал оснащенный оборудованием: перекладина высокая, средняя, брусья параллельные и разновысокие, гимнастический козел, шведские стенки, маты, скакалки, гимнастические скамейки, секундомеры, волейбольная и баскетбольная площадки, мячи для спортигр.

Лыжная база с хранилищем для инвентаря, лыжи , ботинки, палки.

Тренажерный зал оснащенный штангами, стойками для штанги, многофункциональные тренажеры, гимнастические стенки и навесное оборудование, беговая дорожка, коврики гимнастические, велотренажеры, теннисный стол.

Открытый стадион с беговой дорожкой 200м, футбольное поле с встроенными воротами, две прыжковые ямы, две волейбольные площадки, баскетбольная площадка, площадка под спортивный городок со снарядами.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1 Печатные издания

1. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие - Ростов н/Д: Феникс, 2017 под редакцией Ю.И. Гришина,
2. Физическая культура: Учебник - М.: Академия, 2016
3. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник под редакцией Ю.Д. Железняк, М. Ю. Портнова.- М: Академия,2015
4. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. – М., 2016 под редакцией Бишаева А.А.

3.2.2 Электронные ресурсы

1. Аллянов Ю.Н., Письменский И.А. Физическая культура: Учебник для СПО/Письменский И.А., Аллянов Ю.н. – 3-е издание, испр- М: Юрайт 2016. Режим доступа <https://www.biblio-onlain.ru>

2. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. Рекомендовано УМЦ «Профессиональный учебник» М.:Юнити-Дана,2012. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=boor&id=117573>
Fizicheskaya kultura I fizicheskaya podgotovka Uchebnik.html

3.2.3 Дополнительные источники

1. Основы теории и методика физической культуры. Учебник для техникумов физической культуры. Под редакцией А.А. Гужаловского. Физкультура и спорт 1986

2. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. Под редакцией Э.Г. Булич . « Высшая лига»1986

3. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. Под редакцией В.А. Романенко, В.А. Максимовича « Физкультура и спорт» 1986

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Уметь: 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.</p>	<p>Демонстрация умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности, демонстрация умения пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p> <p>Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, умеет тесно увязы-</p>	<p>Оценка выполнения практического задания, принятие контрольного зачета</p>

	<p>вать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;</p> <p>оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;</p> <p>оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач;</p> <p>оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части про-</p>	
--	--	--

	граммного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.	
Перечень знаний , осваиваемых в рамках дисциплины		
Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии, средства профилактики перенапряжения.	<p>Демонстрация знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений. Демонстрация стремления к самостоятельным занятиям, знания форм и содержания физических упражнений.</p> <p>Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними</p>	доклад, презентации, реферат, фронтальная беседа

	<p>навыками и приемами выполнения практических задач;</p> <p>оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;</p> <p>оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач;</p> <p>оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или</p>	
--	---	--

	не справляется с ними самостоятельно.	
--	--	--