

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.

23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям).

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

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 ППСЗ 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 23.02.04

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|-------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 166 |
| в том числе: | |
| самостоятельная работа | 0 |
| теоретическое обучение | 2 |
| 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 | <p>Содержание учебного материала</p> <p>1.1.Самоконтроль. его основные методы ,показатели критерии оценки.</p> <p>1.2.Психофизиологические основы учебного и производственного труда.</p> <p>1.3.Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p> <p>1.4.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p>1.5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> | 34 | <p>ОК3</p> <p>ОК4</p> <p>ОК8</p> |
| 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- | | <p>ОК4</p> <p>ОК3</p> <p>ОК8</p> |

| | | | |
|------------------|---|-----------|-------------------|
| | 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 | 36 | |
| | 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 | | |
| | | | ОК3 ОК4 ОК8 |

| | | | |
|------------------|--|-----------|-------------------|
| | 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. | Лыжная подготовка | | |
| Тема 4. | 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 передвигания, 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. | |
|--|--|--|