

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

краевое государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение «Емельяновский дорожно-строительный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы

подготовки специалистов среднего звена

по специальности

08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов

Емельяново

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы:

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС по специальности СПО 08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи учебной 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	<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 профессии (специальности);- овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;- определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.	<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 профессии;- средства профилактики от перенапряжения и стресса;- способы реализации собственного физического развития;- состояние своего здоровья;- пункты составления занятий и план проведения индивидуальных занятий двигательной активности;- основные принципы, методы и факторы регуляции двигательной активности.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

учебной нагрузки обучающегося 192 часа, в том числе:

- во взаимодействии с преподавателем 170 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 22 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка (всего)	192
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)	170
в том числе:	
теоретическое обучение	6
лабораторные работы	-
практические занятия	162
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
консультации	-
промежуточная аттестация (в виде дифференцированного зачета)	2
Самостоятельная работа обучающегося	22
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
подготовка презентаций, проработка практических занятий	22

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Основы физической культуры		2	
	Содержание учебного материала	2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2	2
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	2
Раздел 2. Легкая атлетика			
	Практическая работа	14	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	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 200 м., контрольный норматив	2	
	Практическая работа № 5. Совершенствование техники бега на дистанции 200 м., контрольный норматив	2	
	Практическая работа № 6. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	
	Практическая работа № 7. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	
	Практическая работа № 8. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	
Раздел 3. Баскетбол		40	
	Практическая работа	8	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Практическая работа №9. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	
	Практическая работа № 10. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	

	Практическая работа № 11. Закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	
	Практическая работа № 12. Закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Практическая работа	10	
	Практическая работа № 13. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	
	Практическая работа № 14. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места ЗАЧЕТ	2	
	Практическая работа № 15. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	2	
	Практическая работа № 16. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	2	
	Практическая работа № 17. 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	Практическая работа	10	
	Практическая работа № 18. Совершенствование техники выполнения штрафного броска	2	
	Практическая работа № 19. Совершенствование техники ведение, ловля и передача	2	
	Практическая работа № 20. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
	Практическая работа № 21. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	
Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники перемещений и стоек. Отработка правил игры в баскетбол.		4	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Практическая работа	10	
	Практическая работа № 22. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	2	
	Практическая работа № 23. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
	Практическая работа № 24. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
	Практическая работа № 25. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
	Практическая работа № 26. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	

Самостоятельная работа обучающихся Отработка приемов и передач мяча. Совершенствование бросков по кольцу.		2	
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Практическая работа	16	
	Практическая работа № 27. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2	
	Практическая работа № 28. Разучивание комплексов специальных упражнений	2	
	Практическая работа № 29. Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2	
	Практическая работа № 30. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2	
	Практическая работа № 31. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2	
	Практическая работа № 32. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2	
	Практическая работа № 33. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	
	Практическая работа № 34. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	
		ЗАЧЕТ	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Практическая работа	12	
	Практическая работа № 35. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	
	Практическая работа № 36. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	Практическая работа № 37. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	2	
	Практическая работа № 38. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	2	
	Практическая работа № 39. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	2	
	Практическая работа № 40. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив	2	
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Практическая работа	4	
	Практическая работа № 41. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке	2	
	Практическая работа № 42. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая,	2	

	верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. ЗАЧЕТ		
	Практическая работа № 43. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2	
	Практическая работа № 44. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2	
	Практическая работа № 45. 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	Практическая работа	10	
	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. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
	Практическая работа № 49. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
	Практическая работа № 50. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Практическая работа	10	
	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	
	Практическая работа № 55. Отработка техники прямого нападающего удара	2	
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Практическая работа	10	
	Практическая работа № 56. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2	
	Практическая работа № 57. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2	
	Практическая работа № 58. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	
	Практическая работа № 59. Учебная игра с применением изученных положений.	2	
	Практическая работа № 60. Учебная игра с применением изученных положений. ЗАЧЕТ	2	
Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков. Отработка правил игры в волейбол.		4	
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика			

Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	
	Практическая работа	10	
	Практическая работа № 61. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	
	Практическая работа № 62. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	
	Практическая работа № 63. Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
	Практическая работа № 64. Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
	Практическая работа № 65. Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники выполнения упражнений		4	
Раздел 6. Гимнастика и фитнес			
Тема 6.1. Гимнастика и фитнес	Практическая работа	32	
	Практическая работа № 66. Выполнение общеразвивающих упражнений	2	
	Практическая работа № 67. Отработка техники выполнения кувырка вперёд и назад	2	
	Практическая работа № 68. Отработка техники выполнения стойки на лопатках, стойки на голове и руках	2	
	Практическая работа № 69. Отработка техники выполнения прыжков через короткую и длинную скакалку	2	
	Практическая работа № 70. Отработка техники выполнения упражнений на тренажёрах и снарядах	2	
	Практическая работа № 71. Отработка техники выполнения упражнений на тренажёрах и снарядах	2	
	Практическая работа № 72. Отработка техники выполнения упражнений на тренажёрах и снарядах. ЗАЧЕТ	2	
	Практическая работа № 73. Отработка техники выполнения упражнений на тренажёрах и снарядах	2	
	Практическая работа № 74. Выполнение комплекса упражнений базовой аэробики	2	
	Практическая работа № 75. Выполнение комплекса упражнений степ-аэробики	2	
	Практическая работа № 76. Выполнение комплекса упражнений слайд-аэробики	2	
	Практическая работа № 77. Выполнение комплекса упражнений танцевальной аэробики.	2	
	Практическая работа № 78. Выполнение комплекса упражнений памп-аэробики	2	
	Практическая работа № 79. Выполнение комплекса упражнений аэробики с элементами боевых видов спорта и единоборств	2	

	Практическая работа № 80. Выполнение комплекса упражнений аэробики с элементами йоги	2	
	Практическая работа № 81. Выполнение комплекса упражнений аэробики с элементами ушу	2	
Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники выполнения упражнений		4	
Дифференцированный зачет.		2	
Итого:		192	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины имеются в наличии следующие специальные помещения:

2. спортивный комплекс (универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля), оснащенный спортивным оборудованием:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

- оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы, слайд-платформы).

- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

2. технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основная литература:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл. : учеб. для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В. И. Лях. - 4-е изд. - М. : Просвещение, 2017. - 255 с.

2. Физиологические основы здоровья : учебное пособие / Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман, Е.Н. Боровец [и др.] ; отв. ред. Р.И. Айзман. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 351 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-108100-6. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniyum.com/catalog/product/1044220>

Дополнительная литература:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znaniyum.com/catalog/product/1071372>

Интернет-ресурсы:

1. <http://trainer.h1.ru/>.

2. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
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 - овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений; - определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.	- демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности - пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Экспертное наблюдение за выполнением практических работ Результаты выполнения контрольных работ Оценка устных и письменных ответов Дифференцированный зачет
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 - способы реализации собственного физического развития; - состояние своего здоровья; - пункты составления занятий и план проведения индивидуальных занятий двигательной активности; - основные принципы, методы и факторы регуляции двигательной активности.	- демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	

<p>Общие компетенции: ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности</p>	<p>- определяет задачи для поиска информации; определяет необходимые источники информации; планирует процесс поиска; структурирует получаемую информацию; выделяет наиболее значимое в перечне информации; оценивает практическую значимость результатов поиска; оформляет результаты поиска</p> <p>- знает номенклатуру информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации</p>	
<p>ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие</p>	<p>- определяет актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применяет современную научную профессиональную терминологию; определяет и выстраивает траектории профессионального развития и самообразования.</p> <p>- знает содержание актуальной нормативно-правовой документации; современную научную и профессиональную терминологию; возможные траектории профессионального развития и самообразования</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдения за деятельностью в процессе освоения образовательной программы.</p> <p>Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях и других видах учебной деятельности.</p> <p>Дифференцированный зачет.</p>
<p>- ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p>	<p>- описывает значимость своей специальности;</p> <p>- знает сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности</p>	
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической</p>	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные</p>	

подготовленности.	приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности знает 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	
Профессиональные компетенции: ПК 1.1. Проводить геодезические работы в процессе изыскания автомобильных дорог и аэродромов	- анализирует условия работы и возможность применения различных методик для решения профессиональных задач.	
ПК 1.2 Проводить геологические работы в процессе изыскания автомобильных дорог и аэродромов	- анализирует условия работы и возможность применения различных методик для решения профессиональных задач.	
ПК 3.1. Выполнение технологических процессов строительства автомобильных дорог и аэродромов	- анализирует условия работы и возможность применения различных методик для решения профессиональных задач	
ПК 4.1. Организация и выполнение работ зимнего содержания автомобильных дорог и аэродромов	- анализирует условия работы и возможность применения различных методик для решения профессиональных задач;	
ПК 4.2. Организация и выполнение работ содержания автомобильных дорог и аэродромов в весенне-летне-осенний периоды	- анализирует условия работы и возможность применения различных методик для решения профессиональных задач;	
ПК 4.3. Осуществление контроля технологических процессов и приемки выполненных работ по содержанию автомобильных дорог и аэродромов	- анализирует условия работы и возможность применения различных методик для решения профессиональных задач;	