

БОРОВИЧСКИЙ АВТОМОБИЛЬНО-ДОРОЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ

Директор БАДК

_____ А.И. Макаров

_____ 20 ____ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.07. 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*

Боровичи

2014

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.04 «Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка – 252 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка – 168 часов;
- самостоятельная работа - 84 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	252
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
- лабораторные работы – <i>не предусмотрено</i>	
- практические занятия	158
- контрольные работы – <i>не предусмотрено</i>	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	84
в том числе:	
1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнения данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
Итоговая аттестация в форме	зачёта

2.1.1 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение обучающимися образовательной программы «Физическая культура» общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	10	репродуктивный
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценность физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» системе среднего профессионального образования. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье человека.		
	Лабораторные работы – не предусмотрено		
	Практические занятия – не предусмотрено		
	Контрольные работы – не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	9	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		продуктивный
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бег по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.		
	Лабораторные работы – не предусмотрено		
	Практические занятия по лёгкой атлетике	14	

	<p>1. На каждом занятии планируется решение по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. - воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. - воспитание координаций движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. 		
	Контрольные работы – не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	8	
Тема 2.2. Спортивные игры	Содержание учебного материала		<i>продуктивный</i>
	Баскетбол Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.		
	Лабораторные работы – не предусмотрено		
	Практические занятия 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.. - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.. - воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.. - воспитание координаций движений в процессе занятий спортивными играми. 4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. 5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнения контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-технических приёмов игры.	18	
	Контрольные работы – не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельной работы.	8	
Тема 2.3. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	Теоретические действия Физические качества и способности человека и основы методики их восприятия. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика		

	развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия Комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Президентские тесты.		<i>продуктивный</i>
	Лабораторные работы – <i>не предусмотрено</i>		
	Практические занятия 1. Комплексы обще развивающих упражнений самостоятельно, в парах, с предметами. 2. Выполнение президентских тестов.	12	
	Контрольные работы – <i>не предусмотрено</i>		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	8	
Раздел 3. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 3.1. Спортивные игры	Содержание учебного материала		
	Волейбол Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		<i>продуктивный</i>
	Лабораторные работы – <i>не предусмотрено</i>		
	Практические занятия 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.. - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.. - воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.. - воспитание координаций движений в процессе занятий спортивными играми. 4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. 5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнения контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-технических приёмов игры	20	
	Контрольные работы – <i>не предусмотрено</i>		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельной работы.	8	
Тема 3.2.	Содержание учебного материала		

Лёгкая атлетика	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бег по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.		<i>продуктивный</i>
	Лабораторные работы – <i>не предусмотрено</i>		
	Практические занятия по лёгкой атлетике 1. На каждом занятии планируется решение по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. - воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. - воспитание координаций движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	20	
	Контрольные работы – <i>не предусмотрено</i>		
Тема 3.3. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		<i>продуктивный</i>
	Теоретические действия Физические качества и способности человека и основы методики их восприятия. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия Комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Президентские тесты.		
	Лабораторные работы – <i>не предусмотрено</i>		
	Практические занятия 3. Комплексы обще развивающих упражнений самостоятельно, в парах, с предметами. 4. Выполнение президентских тестов.	12	
	Контрольные работы – <i>не предусмотрено</i>		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	8	
Раздел 4. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			<i>продуктивный</i>
	Тема 4.1. Лёгкая атлетика		
	Содержание учебного материала Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бег по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.		<i>продуктивный</i>
	Лабораторные работы – <i>не предусмотрено</i>		

	<p>Практические занятия по лёгкой атлетике</p> <p>4. На каждом занятии планируется решение по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>5. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>6. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. - воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. - воспитание координаций движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. 	20	
	<p>Контрольные работы – не предусмотрено</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	8	
<p>Тема 4.2. Спортивные игры</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Баскетбол Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p>Волейбол Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p>		продуктивный
	<p>Лабораторные работы – не предусмотрено</p>		
	<p>Практические занятия</p> <p>4. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>5. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>6. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.. - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.. - воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.. - воспитание координаций движений в процессе занятий спортивными играми. <p>4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</p> <p>5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнения контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-технических приёмов игры.</p>	27	
	<p>Контрольные работы – не предусмотрено</p>		

	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельной работы.	10	
Тема 4.3. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	Теоретические действия Физические качества и способности человека и основы методики их восприятия. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.		<i>продуктивный</i>
	Двигательные действия Комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Президентские тесты.		
	Лабораторные работы – <i>не предусмотрено</i>		
	Практические занятия 5. Комплексы обще развивающих упражнений самостоятельно, в парах, с предметами. 6. Выполнение президентских тестов.	16	
	Контрольные работы – <i>не предусмотрено</i>		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	8	
	Всего:	249	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона, оборудованных раздевалок с душевыми кабинками.

Спортивное оборудование

Баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений; скакалки, коврики; шведская стенка, секундомеры, ракетки для настольного тенниса, мячи для тенниса, дорожка резиновая с разметкой для прыжков; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки;
- табло.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Коробейников М.К. и др. Физическое воспитание: учеб.пос. СПО. – М: Высшая школа, 1984
2. Лях В.И. Физическая культура 10-11 класс: электр. учеб-М6 Просвещение,2012.

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.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
знать: - о роле физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Оценка подготовленных студентами фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных ценностей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентам занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): - бега на короткие, длинные и средние; - дистанции; прыжков в длину. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи). Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.