

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«САРАТОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ СТРОИТЕЛЬСТВА МОСТОВ И
ГИДРОТЕХНИЧЕСКИХ СООРУЖЕНИЙ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

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

Саратов, 2017

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС по специальности СПО 23.02.04 «Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования» (по отраслям), (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 05 апреля 2010г. № 274, зарегистрированного в Минюсте России от 01 июня 2010г. № 17426).

ОДОБРЕНО
на заседании предметной комиссии № 2

УТВЕРЖДАЮ
зам. директора по учебной работе
ГАПОУ СО «СКСМГС»

Протокол № 10 « 23 » <u>мая</u> 2017 г.	<u>Теплякова Т.С.</u> Теплякова Т.С.
Председатель комиссии <u>Шатская О.Н.</u>	« 23 » <u>мая</u> 2017 г.
Протокол № « _____ » _____ 2018 г.	_____ 2018 г.
Председатель комиссии _____ / _____ /	« _____ » _____ 2018 г.
Протокол № « _____ » _____ 2019 г.	_____ 2019 г.
Председатель комиссии _____ / _____ /	« _____ » _____ 2019 г.
Протокол № « _____ » _____ 2020 г.	_____ 2020 г.
Председатель комиссии _____ / _____ /	« _____ » _____ 2020 г.
Протокол № « _____ » _____ 2021 г.	_____ 2021 г.
Председатель комиссии _____ / _____ /	« _____ » _____ 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
на заседании цикловой комиссии
специальности 23.02.04 «Техническая эксплуатация
подъемно-транспортных, строительных, дорожных
машин и оборудования»

Протокол № 11 « 23 » <u>мая</u> 2017 г.
Председатель комиссии <u>Новичкова Е.А.</u>
Протокол № « _____ » _____ 2018 г.
Председатель комиссии _____ / _____ /
Протокол № « _____ » _____ 2019 г.
Председатель комиссии _____ / _____ /
Протокол № « _____ » _____ 2020 г.
Председатель комиссии _____ / _____ /
Протокол № « _____ » _____ 2021 г.
Председатель комиссии _____ / _____ /

Составитель (автор): Шатская О.Н. преподаватель, высшая
(Ф.И.О., должность, квалификационная категория)

Рецензент:

Смолова Л.Ю., зав.отделением специальности физическая культура ППК СГТУ им
Гагарина Ю.А.

Рецензия

На рабочую программу по дисциплине «Физическая культура» для специальности 23.02.04 «Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования», выполненную преподавателем физической культуры «Саратовского колледжа строительства мостов и гидротехнических сооружений» Шатской О.Н.

Данная рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным Государственным Образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 23.02.04 «Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования».

Рабочая программа содержит практическую часть, которая распределяется на обязательную аудиторную учебную нагрузку и самостоятельную работу студентов.

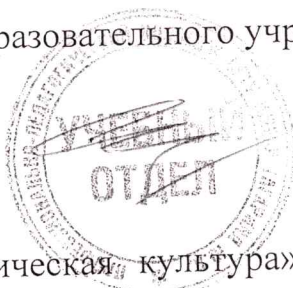
В результате изучения данной дисциплины, студент приобретает целостное представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, формирует осознанную потребность к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни.

Рабочая программа для студентов специальности 23.02.04 «Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования», по дисциплине «Физическая культура» может быть рекомендована для использования в учебном процессе среднего профессионального образовательного учреждения.

Рецензент:

Л.Ю. Смолова

Зав.отделением «Физическая культура» профессионально-педагогического колледжа СТГУ имени Гагарина Ю.А.



СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5. ОФОРМЛЕНИЕ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	13

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 и ремонт подъёмно-транспортных, строительных и дорожных машин» .

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в профессиональный цикл

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.

В результате освоения учебной дисциплины у обучающихся формируются **общие и профессиональные компетенции:**

Таблица 1.1 – Профессиональные и общие компетенции

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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 10	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов; самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

Дисциплина изучается в течение шести семестров.

Итоговый контроль знаний проводится по завершению курса дисциплины в восьмом семестре в форме дифференцированного зачета.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Таблица 2.1 – Виды учебной работы с объемом часов

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практические занятия	158
теоретические занятия	10
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
1. Занятия в секции по волейболу	60
2. Занятия в секции в тренажерном зале	58
3. Дополнительные занятия по легкой атлетике	10
4. Дополнительные занятия по спортивной аэробике	10
5. Дополнительные занятия по баскетболу	10
6. Дополнительные занятия по настольному теннису	10
7. Дополнительные занятия по гимнастике	10
Итоговая аттестация в форме	дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физической культуры»

2.3. Таблица 2.2 - Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физической культуры»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Легкая атлетика	38	
Тема 1.1. Спринтерский бег	Содержание учебного материала		
	1 Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности	2	2
	Практические занятия		3
	1 Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Техника бега на виражах, бег по прямой с переменной скоростью	12	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
Тема 1.2 Кроссовая подготовка	1 Дополнительные занятия по лёгкой атлетике		
	Практические занятия		
Тема 1.3 Прыжки в длину	Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег на различных участках дистанции, бег по пересечённой местности, финиширование. Равномерный бег на дистанции 2000м(девушки) и 3000м(юноши).	8	3
	Практические занятия		
Раздел 2	Техника прыжка в длину: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Подготовительные упражнения, специальные упражнения прыгуна в длину. Повторение и совершенствование техники прыжка в длину.	6	3
	Спортивные игры	146	
Тема 2.1 Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	2
	Практические занятия		
	1 Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Техника ведения и передач мяча. Броски по кольцу(с места в движении). Выбивание и вырывание мяча. Приёмы техники защиты(перехваты, приёмы применяемые против броска-накрывание, Тактика нападения. Тактика защиты	28	3
	Самостоятельная работа	10	
Тема 2.2. Волейбол	1 Дополнительные занятия по баскетболу		
	Содержание учебного материала		
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	2
	Практические занятия		
	1 Краткий исторический обзор игры. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Игра по упрощенным правилам волейбола. Основные правила игры. Учебные двусторонние игры. Совершенствование техники нападающего удара. Техника одиночного и группового блока.	26	3
Тема 2.3	Самостоятельная работа обучающихся	60	
	1 Занятия в секции по волейболу		
	Содержание учебного материала		

Настольный теннис	1	Краткий исторический обзор игры. Основные правила игры. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Основы техники и тактики игры. Основные стойки теннисиста. Техника подачи. Свободная игра на столе	8	3
		Самостоятельная работа обучающихся	10	
		Дополнительные занятия по настольному теннису		
Раздел 3.	Гимнастика		28	
Тема 3.1. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	Содержание учебного материала			
	Спорт в физическом воспитании студентов		2	2
	Практические занятия			
	1	Основные требования, предъявляемые к составлению и проведению комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Общеразвивающие упражнения: индивидуально, в паре с партнёром, с гантелями, с набивными мячами, с обручем (девушки).	6	3
		Самостоятельная работа	10	
1	Дополнительные занятия по гимнастике			
Тема 3.2 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Практические занятия			
	1	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, упражнения у гимнастической стенки). Физические упражнения для коррекции зрения.	10	3
Раздел 4.	Виды спорта по выбору		124	
Тема 4.1. Атлетическая Гимнастика	Содержание учебного материала			
	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в реагировании работоспособности.		2	2
	Практические занятия			
	1	Техника безопасности на занятиях. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Работа на тренажёрах. Развитие силовой выносливости, гибкости.	26	3
		Самостоятельная работа обучающихся	58	
1	Занятия в секции в тренажёрном зале			
Тема 4.2. Дыхательная гимнастика	Теоретические сведения Олимпийские игры		2	
	Практические занятия			
	1	Классические методы дыхания при выполнении различных упражнений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). Комплекс дыхательных упражнений с бодифлекса.	10	3
Тема 4.3. Спортивная Аэробика	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	1	Техника безопасности на занятиях спортивной аэробикой. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота и спины, упражнения для мышц верхнего плечевого пояса (отжимание в упоре лёжа, подтягивание на низкой перекладине (девушки) и т.д.). Дополнительные элементы: кувырки вперёд и	16	3

	назад, длинный кувырок, перевороты боком (колесо) с места, с темпового подскока, упражнения на высокой перекладине. Комплекс упражнений со стретчинга; пилатеса; калланетики.		
	Самостоятельные работы обучающихся	10	
1	Дополнительные занятия по спортивной аэробике		
	Всего:	336	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Программа дисциплины реализуется в учебном Спортивный зал № 426; малый спортивный зал № 328 и «Тренажерный зал № 330.

Оборудование(оснащение) игрового спортивного зала:

- Баскетбольные щиты, кольца, баскетбольные мячи, свисток
- Волейбольная сетка, волейбольные мячи, антенны, стойки
- Наборы для бадминтона: ракетки, воланы
- Гимнастические скамейки,

Оборудование тренажерного зала

- Оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, тренажеры на разные группы мышц)
- Гимнастические скамейки

Оборудование для гимнастического зала

- Гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, теннисные столы, наборы для настольного тенниса (ракетки, мячи),
- гимнастические маты, скакалки, обручи, гимнастические скамейки.

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 обучения

Учебные издания:

Основные источники:

1.Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие- 3-е изд., стер КноРус, 2012.-240с

2.Решетников Н.В. Физическая культура :учеб. для студентов учреждений СПО – 14е изд., испр Academia , 2013.-176с

Дополнительные источники:

1. Масалова О.Ю. Физическая культура : педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие/ О.Ю.Масалова; под ред. М. Я. Виленского.- М.:КНОРУС, 2012.-184с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- 2-е изд.,испр. и доп.-М.:Издательский центр «Академия», 2003.-480с.
3. Калюжнова И.А. Лечебная физкультура и оздоровительная гимнастика: домашний справочник / И.А. Калюжнова, О.В.Перепелова. -Ростов н/Д: Феникс, 2009.-253с.
4. Турчинский,В. Фитнес:мужской взгляд/ Владимир Турчинский.- М.:АСТ; СПб.,Астрель-СПб,2011-320с.
5. Зайцева И.А. Фитнес. 19программ для коррекции фигуры/ Ирина Зайцева.-М.:Эксмо, 2011.-192с.

Интернет – ресурсы:

1)Всероссийская Федерация гиревого спорта [Электронный ресурс]/ <http://sport.minstm.gov.ru> - Режим доступа: <http://sport.minstm.gov.ru> (свободный доступ)

2)Федеральная служба Российской Федерации по контролю и обороту наркотиков[Электронный ресурс]/ <http://www.infosport.ru> Режим доступа: <http://www.infosport.ru>(свободный доступ)

3)центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ[Электронный ресурс]/ [.http://lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru) - Режим доступа: [.http://lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru)(свободный доступ)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений, знаний

Таблица 4.1 – Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессио- нальных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10	Методы оценки результатов: -традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование по контрольным нормативам Лёгкая атлетика: -оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры: Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр(броски по кольцу, подачи , приёмы ,

		<p>ведение, передачи) Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задач по развитию физических качеств средствами спортивных игр. Атлетическая гимнастика: Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия.</p>
<p>знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>		<p>Формы контроля обучения: -практические задания по работе с информацией -домашние задания проблемного характера Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>

