

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области

ГБПОУ ЛО «Беседский сельскохозяйственный техникум»

Утверждено приказом

ГБПОУ ЛО «БСХТ»

от



Согласовано

Заместитель директора

«Волосовское ДРСУ»

А.Д. Черезов

2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

«Физическая культура»

Специальность

08.02.05 «Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов»

Разработчик Горемыкина Светлана Леонидовна

Рассмотрена и одобрена на заседании педагогического совета

Протокол № 117 от «14» _____ 2021 г.

Программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований Федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования для специальности

08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов

Рассмотрена и одобрена на заседании методического совета

Протокол № 4 от «15» декабря 2020г.

Методист Армизонова Илона Владимировна

Протокол № ___ от «___» _____ 202__ г.

Методист _____ Армизонова И.В.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной работе

«16» января 2021 г. Гарбовская Марина Викторовна

«___» _____ 202__ г. _____ /Гарбовская М.В./

Рассмотрена и одобрена на заседании методического совета

Протокол № ___ от «___» _____ 202__ г.

Методист _____

Протокол № ___ от «___» _____ 202__ г.

Методист _____ Армизонова И.В.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной работе

«___» _____ 202__ г. _____ /Гарбовская М.В./

«___» _____ 202__ г. _____ /Гарбовская М.В./

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ 04 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ). Учебная дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура» является обязательной частью цикла.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 ПК1.1, ПК1.2, ПК3.1, ПК4.1, ПК4.2, ПК4.3,	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)	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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	167
в том числе:	
теоретическое обучение	5
лабораторные работы	0
Лабораторно- практические занятия	160

курсовая работа (проект) (если предусмотрено для специальностей)	0
контрольная работа	0
Самостоятельная работа ¹	*
Промежуточная аттестация 2 часа	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенции
1	2	3	
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Содержание учебного материала			
Физическая культура в профессиональной подготовке и социкультурное развитие личности	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	1	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 ПК1.1, ПК1.2, ПК3.1, ПК4.1, ПК4.2, ПК4.3
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.			
Прыжок в длину с места	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места	14	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 ПК1.1, ПК1.2, ПК3.1, ПК4.1, ПК4.2,
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	14	
	Практическая работа № 1	2	
	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений		
	Практическая работа № 2	2	

Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		ПК4.3
	Практическая работа № 3	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив		
	Практическая работа № 4	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив		
	Практическая работа № 5	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив		
	Практическая работа № 6	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив		
	Практическая работа № 7	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
Самостоятельная работа обучающихся	*		
Содержание учебного материала	14	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 ПК1.1, ПК1.2, ПК3.1, ПК4.1, ПК4.2, ПК4.3	
Техника бега по дистанции			
В том числе, практических занятий и лабораторных работ	14		
Практическая работа № 8	2		
Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования			
Практическая работа № 9	2		
Разучивание комплексов специальных упражнений			
Практическая работа № 10	2		
Техника бега по дистанции (беговой цикл)			
Практическая работа № 11	2		
Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)			

	Практическая работа № 12 Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2	
	Практическая работа № 13 Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	
	Практическая работа № 14 Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	12	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 ПК1.1, ПК1.2, ПК3.1, ПК4.1, ПК4.2, ПК4.3
	Техника бега на средние дистанции.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	12	
	Практическая работа № 15 Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	
	Практическая работа № 16 Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	Практическая работа № 17 Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	2	
	Практическая работа № 18 Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	2	
	Практическая работа № 19 Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	2	
	Практическая работа № 20 Техника метания гранаты	2	
	Техника метания гранаты, контрольный норматив		

	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Раздел 3. Баскетбол		40	
Тема 3.1. Техника ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	10	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8
	Правила игры в баскетбол. Схема расстановки игроков. Функции игроков	2	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Практическая работа № 21	2	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	Практическая работа № 22	2	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	Практическая работа № 23	2	
	Закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
	Практическая работа № 24	2	
	Закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Тема 3.2. Техника ведения мяча в движении, ведения – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала	10	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Практическая работа № 25	2	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		
	Практическая работа № 26	2	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в		

	кольцо с места		
	Практическая работа № 27	2	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок		
	Практическая работа № 28	2	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок		
	Практическая работа № 29	2	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок		
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
	Содержание учебного материала	10	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу.		
	Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Практическая работа № 30	2	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска		
	Практическая работа № 31	2	
	Совершенствование техники ведения, ловля и передача		
	Практическая работа № 32	2	
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	Практическая работа № 33	2	

	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	Практическая работа № 34 Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.4.	Содержание учебного материала	10	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8
Совершенствование	Техника владения баскетбольным мячом		
ание	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
техники владения	Практическая работа № 33	2	
баскетбольным	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо		
мячом	Практическая работа № 36	2	
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	Практическая работа № 37	2	
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	Практическая работа № 38	2	
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	Практическая работа № 39	2	
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Раздел 4. Волейбол		42	
Тема 4.1. Техника перемещений,	Содержание учебного материала	12	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8

<p>стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</p>	<p>Правила игры в волейбол. Схема расстановки игроков. Функции игроков</p>	2	
	<p>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</p>	10	
	<p>Практическая работа № 40</p> <p>Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:</p>	2	
	<p>Практическая работа № 41</p> <p>Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.</p>	2	
	<p>Практическая работа № 42</p> <p>Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.</p>	2	
	<p>Практическая работа № 43</p> <p>Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения</p>	2	
	<p>Практическая работа № 44</p> <p>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</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	*	
	<p>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</p>	10	<p>ОК2, ОК3, ОК6, ОК8</p>
	<p>Техника нижней подачи и приёма после неё</p>		
<p>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</p>	10		
<p>Практическая работа № 45</p>	2		

	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	Практическая работа № 46	2	
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	Практическая работа № 47	2	
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	Практическая работа № 48	2	
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	Практическая работа № 49	2	
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
	Содержание учебного материала	10	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8
	Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Практическая работа № 50	2	
	Отработка техники прямого нападающего удара		
	Практическая работа № 51	2	
	Отработка техники прямого нападающего удара		
	Практическая работа № 52	2	
	Отработка техники прямого нападающего удара		
	Практическая работа № 53	2	
	Отработка техники прямого нападающего удара		
	Практическая работа № 54	2	
	Отработка техники прямого нападающего удара		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	*	
Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара			

Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала		10	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8
	Техника прямого нападающего удара			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Практическая работа № 55			
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.			
	Практическая работа № 56			
	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке			
	Практическая работа № 57			
	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе			
	Практическая работа № 58			
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика	Учебная игра с применением изученных положений.		2	
	Практическая работа № 59			
	Учебная игра с применением изученных положений			
	Самостоятельная работа обучающихся примерная		-	
			10	
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		10	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8
	Техника коррекции фигуры			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Практическая работа № 60			
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц			
	Практическая работа № 61			
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц			
	Практическая работа № 62			
Круговая тренировка на 5 - 6 станций		2		

	Практическая работа № 63	2			
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций				
	Практическая работа № 64				2
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций				*
Самостоятельная работа обучающихся примерная					
Раздел 6. Гимнастика и фитнес					
Тема 6.1. Гимнастика и фитнес	Содержание учебного материала	32		ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 ПК1.1, ПК1.2, ПК3.1, ПК4.1, ПК4.2, ПК4.3	
	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девочки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.				
	Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики				
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ				
	Практическая работа № 65				2
	Выполнение общеразвивающих упражнений				
	Практическая работа № 66				2
	Отработка техники выполнения кувырка вперед и назад				
	Практическая работа № 67				2
	Отработка техники выполнения стойки на лопатках, стойки на голове и руках;				
Практическая работа № 68	2				
Отработка техники выполнения прыжков через короткую и длинную скакалку					
Практическая работа № 69	2				

Отработка техники выполнения упражнений на тренажёрах и снарядах		
Практическая работа № 70		2
Отработка техники выполнения упражнений на тренажёрах и снарядах		
Практическая работа № 71		2
Отработка техники выполнения упражнений на тренажёрах и снарядах		
Практическая работа № 72		2
Отработка техники выполнения упражнений на тренажёрах и снарядах		
Практическая работа № 73		2
Выполнение комплекса упражнений базовой аэробики		
Практическая работа № 74		2
Выполнение комплекса упражнений степ-аэробики		
Практическая работа № 75		2
Выполнение комплекса упражнений слайд-аэробики		
Практическая работа № 76		2
Выполнение комплекса упражнений танцевальной аэробики.		
Практическая работа № 77		2
Выполнение комплекса упражнений памп-аэробики		
Практическая работа № 78		2
Выполнение комплекса упражнений аэробики с элементами боевых видов спорта и единоборств		
Практическая работа № 79		2
Выполнение комплекса упражнений аэробики с элементами йоги		
Практическая работа № 80		2
Выполнение комплекса упражнений аэробики с элементами ушу		

	Промежуточная аттестация		
	Промежуточная аттестация	2	
Всего:		167	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

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

Спортивное оборудование:

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.

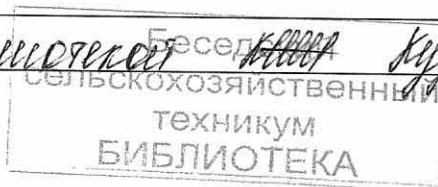
Технические средства обучения:

- 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

Агапаров Г.И. Физическая культура: Базовый уровень; 10-11 кл.; учебник / Г.И. Агапаров. - 6-е изд., перераб. - М.: Просвещение, 2019

Зав. библиотекой Беседина Кузнецова И.А.



4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>умения:</p> <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 специальности 	<p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<p>знания:</p> <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 специальности Средства профилактики 	<p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>

перенапряжения		
----------------	--	--

