

Министерство образования, науки и молодежной политики  
Нижегородской области  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Ветлужский лесоагротехнический техникум»

РАССМОТРЕНА

на заседании МК ООД, ОГСЭ и ЕН дисциплин  
руководитель МК

  
\_\_\_\_\_ Т.Б.Александрова  
подпись

Протокол № 1  
от «3» сентября 2018 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора  
по учебно-производственной работе

  
\_\_\_\_\_ Ю.Н.Мерлугов  
подпись

от «05» сентября 2018 г.

**Рабочая программа**  
**Дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура**  
для специальности  
23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных,  
строительных, дорожных машин и оборудования для  
общестроительной отрасли.

Базовая подготовка  
Заочное отделение

Профиль получаемого профессионального образования:  
технический

Ветлужский район  
2018г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 января 2018 года №45 по специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования для общестроительной отрасли.

Организация – разработчик: ГБПОУ «Ветлужский  
лесоагротехнический техникум»

Составитель: Сорокина Галина Юрьевна.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>

# 1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования для общестроительной отрасли.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям).

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03 ОК 04 ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	168
в том числе:	
практические занятия	8
контрольная работа	
Самостоятельная работа	160
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме зачета, зачета, зачета и дифференцированного зачета.</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвояемых компетенций
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b> Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
<b>Тема 1.1.</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<b>Содержание учебного материала</b> 1. <b>35 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Сущность и ценности физической культуры. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Дисциплина «Физическая культура» в системе начального профессионального образования. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и открытых спортивных площадок). 2. <b>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b> Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	8	

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  <b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b>          Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p> <p><b>Физическая культура в профессиональной деятельности квалифицированного рабочего.</b> Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>	20	ОК 03 ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 2.</b> Учебно-практический			
<b>Тема 2.1.</b> Легкая атлетика	<p><b>Практическое занятия:</b>          Совершенствование бега на короткие и средние дистанции техника метания гранаты и техника прыжка в длину с места</p>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>          Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег 2 км 1 км 3км. Эстафетный бег. Техника прыжков в длину и высоту. Техника метания гранаты и толкания ядра.</p>	22	ОК 03 ОК 04 ОК 08
<b>Тема 2.2.</b> Футбол*	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>          Перемещение по полю. Ведение и передачи мяча. Удары по мячу, по воротам. Остановка и приём мяча. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры: индивидуальные, групповые, командные действия. Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p>	20	ОК 03 ОК 04 ОК 08
<b>Тема 2.3.</b> Лыжная подготовка	<p><b>Практическое занятия.</b>          Совершенствование техники попеременного двухшажного и одновременных ходов. Дистанция 5 км норматив.</p>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>          Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременных ходов. Прохождении дистанции различными ходами 3 км 5км 8 км. Техника подъема в гору. Техника спусков с горы.</p>	22	ОК 03 ОК 04 ОК 08

<b>Тема 2.4.</b> Волейбол	<b>Практическое занятия:</b> Совершенствование техники приемов, передач мяча и подач мяча Учебная игра	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	24	ОК 03 ОК 04 ОК 08
<b>Тема 2.5.</b> Баскетбол	<b>Практическое занятия</b> Освоение техники ловли и передач мяча . Освоение техники ведения мяча . Освоение техники бросков по кольцу. Учебная игра.	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Техника ловли и передач мяча различными способами, ведения мяча. Техника бросков мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника. Тактика нападения, тактика защиты. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Технико-тактическая подготовка. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	20	ОК 03 ОК 04 ОК 08
<b>Тема 2.6.</b> Гимнастика	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, со снарядами и на снарядах. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и коррекции зрения. Вводная и производственная гимнастика. Утренняя гимнастика. Атлетическая гимнастика. Комплексы упражнений на различные мышечные группы.	14	ОК 03 ОК 04 ОК 08

<p><b>Раздел 3.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) <i>*(разрабатывается с учётом специфики профессиональной деятельности крупнейшей группы специальностей /профессий)</i></p> <p><b>Тема 3.1.</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</p>	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>	18	ОК 03 ОК 04 ОК 08
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета, зачета, зачета, дифференцированного зачета</b>		<b>Всего:</b>	<b>168</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Спортивный зал:

Маты гимнастические;

Гимнастический «козел»;

Гимнастические скамейки;

Гимнастический мостик;

Комплект для баскетбола;

Комплект для прыжков в высоту;

Стол теннисный;

Форма спортивная;

Комплекты лыж;

Сетка волейбольная;

Место для стрельбы

Спортивный инвентарь:

Перекладина;

Брусья параллельные;

Канат;

Палки гимнастические;

Обручи;

Гранаты;

Ядро;

Секундомеры;

Стойки для прыжков в высоту;

Эстафетные палочки;

Баскетбольные мячи;

Волейбольные мячи;

Футбольные мячи;

. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий  
Футбольное поле, беговая дорожка, комплект гимнастических турников, полоса препятствий

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» используются:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ УЧЕБНЫХ ИЗДАНИЙ, ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ

Для студентов

Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – 16-изд., стер. - М.: Академия, 2016 г.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ,

от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014

№ 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования"».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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».

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.

пособие. — М., 2013.

Интернет-ресурсы

Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» – Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>

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

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
умения: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
знания: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование