

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное образовательное учреждение
Астраханской области высшего образования
«Астраханский государственный архитектурно-строительный университет»
(ГАОУ АО ВО «АГАСУ»)
КОЛЛЕДЖ СТРОИТЕЛЬСТВА И ЭКОНОМИКИ АГАСУ


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ


ОГСЭ. 04 Физическая культура

по специальности

среднего профессионального образования

09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

ОДОБРЕНО
предметно-цикловой комиссией
Протокол № 5
от «25» 04 2019 г.
председатель
предметно-цикловой комиссии
 Э.М. Тажикова
«25» 04 2019 г.

РЕКОМЕНДОВАНО УТВЕРЖДЕНО
методическим советом и.о. директора
КСиЭ АГАСУ КСиЭ АГАСУ
Протокол № 5  Ю.А. Шуклина
от «25» 04 2019 г. «25» 04 2019 г.

Организация – разработчик: колледж строительства и экономики АГАСУ

Разработчик
преподаватель



А.С. Гуренко

Эксперт
методист КСиЭ АГАСУ



С.С. Тюлюпова

Рецензент
к.п.н., доцент кафедры ФСИ АГАСУ



А.А. Рязанцев

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|----|---|----|
| 1. | Паспорт рабочей программы учебной дисциплины | 4 |
| 2. | Структура и содержание учебной дисциплины | 6 |
| 3. | Условия реализации учебной дисциплины | 12 |
| 4. | Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 15 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в учреждении среднего профессионального образования, реализующего образовательную программу среднего (полного) общего образования.

Рабочая программа разработана на основе «Рекомендаций по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007 № 03-1180).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический 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 процессе освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

1.4. 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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 336 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 168 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 162 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 168 |
| в том числе: | |
| подготовка рефератов по темам и разделам: 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта 3. Спорт в физическом воспитании студентов 4. Баскетбол 5. Гимнастика. ОФП. | |
| разработка конспекта по разделу: Волейбол | |
| составление теста по разделам: 1. Легкая атлетика. 2. Волейбол. 3. Баскетбол. | |
| создание презентации по разделу: гимнастика. ОФП | |
| активная двигательная деятельность | |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «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. Теоретический | | 16 | |
| Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста и в обеспечении его здоровья | Содержание учебного материала | 4 | 1 |
| | 1 Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Здоровый образ жизни и его составляющие. Критерии эффективности здорового образа жизни. Роль будущих специалистов во внедрении физической культуры и здорового образа жизни в производственном коллективе | | |
| | Лабораторные работы не предусмотрены | | |
| | Практические занятия не предусмотрены | | |
| | Контрольные работы не предусмотрены | | |
| Самостоятельная работа обучающихся Подготовка рефератов по темам | 4 | 3 | |
| 1. Физическая культура личности. 2. Ценностные ориентиры здорового образа жизни. 3. Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры. 4. Как заменить вредные привычки (курить, употреблять наркотики и спиртные напитки) на занятия физическими упражнениями. 5. Роль мотиваций в здоровом образе жизни. Основные мотивы здорового образа жизни. 6. Моторная, побудительная, творческая функция двигательной активности. | | | |
| Тема 1.2. Профессионально - | Содержание учебного материала | 4 | 1 |
| | 1 Личная и социально-экономическая необходимость специальной | | |

| | | | | |
|--|--|---|-----------|---|
| прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений | | психофизической подготовки человека к труду. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Организация, формы и средства ППФП студентов в ссузе. Основное содержание ППФП будущего специалиста. Прикладные виды спорта и их элементы | | |
| | | Лабораторные работы не предусмотрены | | 3 |
| | | Практические занятия не предусмотрены | | |
| | | Контрольные работы не предусмотрены | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Подготовка рефератов по темам 1. Организм человека как саморазвивающаяся и саморегулирующая система. 2. Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры. 3. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему. 4. Влияние физических упражнений на дыхательную систему. 5. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат. 6. Влияние физических упражнений на нервную систему. 7. Влияние физических упражнений на пищеварительную систему. 8. Влияние физических упражнений на мышечную систему. 9. Влияние физических упражнений на эндокринную систему и обмен веществ. | 4 | | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | Содержание учебного материала | | 1 |
| | 1 | Легкая атлетика в системе физического воспитания России. Классификация видов легкой атлетики. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Профилактика спортивного травматизма. Организация самостоятельных занятий. | | |
| | | Лабораторные работы не предусмотрены | | 2 |
| | | Практические занятия: | 66 | |
| | | 2.1 Теоретические основы раздела. Методико-практические занятия | 3 | |
| | | 2.2 Строевые упражнения. | 3 | |
| | | 2.3 Бег с низкого и высокого старта на короткие дистанции. | 12 | |
| | | 2.4 Бег на средние дистанции | 20 | |
| | | 2.5 Бег на длинные дистанции по пересеченной местности | 18 | |
| | | 2.6 Прыжок в длину с места. | 10 | |
| | Контрольные работы не предусмотрены | | | |

| | | | |
|--|--|-----------|---|
| | Самостоятельная работа обучающихся 1. Составление теста по теме Легкая атлетика 2. Активная двигательная деятельность | 66 | |
| Раздел 3. Волейбол | Содержание учебного материала | | 1 |
| | 1 Волейбол в системе физического воспитания. Виды волейбола. Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, активного отдыха. Методические основы самостоятельных занятий волейболом. 2 Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств. | | |
| | Лабораторные работы не предусмотрены | | 2 |
| | Практические занятия: | 40 | |
| | 3.1 Теоретические основы раздела. Методико-практические занятия | 4 | |
| | 3.2 Стойка и перемещение волейболиста. Специальная подготовка | 4 | |
| | 3.3 Прием и передача волейбольного мяча | 12 | |
| | 3.4 Поддача волейбольного мяча | 12 | |
| | 3.5 Нападающий удар по волейбольному мячу и его блокировка. | 8 | 3 |
| | Контрольные работы не предусмотрены | | |
| Самостоятельная работа обучающихся 1. Составление теста по теме Волейбол 2. Разработка конспекта по теме «Физические способности человека и их развитие» 3. Активная двигательная деятельность | 40 | | |
| Раздел 4. Баскетбол | Содержание учебного материала | | 1 |
| | 1 Баскетбол в системе физического воспитания. Разновидности игры в баскетбол. Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, активного отдыха. Методические основы самостоятельных занятий баскетболом. 2 Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду. Цели и задачи ППФП. Средства, методы и | | |

| | | | |
|----------------------------------|---|-----------|---|
| | методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов | | |
| | Лабораторные работы не предусмотрены | | 2 |
| | Практические занятия | 38 | |
| | 4.1 Теоретические основы раздела. Методико-практические занятия | 3 | |
| | 4.2 Стойка и перемещение баскетболиста. Специальная подготовка | 3 | |
| | 4.3 Техника ловли и передачи б/б мяча. | 6 | |
| | 4.4 Техника ведения б/б мяча (челночное и змейкой). | 6 | |
| | 4.5 Техника штрафного броска | 10 | |
| | 4.6 Техника броска с остановкой в два шага. | 5 | |
| | 4.7 Тактика игры б/б в защите и в нападении | 5 | |
| | Контрольные работы не предусмотрены | | 3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся 1. Составление теста по теме Баскетбол 2. Подготовка реферата по темам 1. Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений, тренировочных устройств для ППФП. 2. Примерная схема для составления профиограммы осуществления ППФП по конкретной специальности 3. Активная двигательная деятельность | 38 | |
| Раздел 5. Гимнастика. ОФП | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Особенности личной гигиены и предупреждение травм. Задача и характеристика общеразвивающих упражнений. Значение формирования правильной осанки. 2 Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, плавание, передвижение на лыжах), составления индивидуальных программ физического самовоспитания, корригирующей гимнастики для глаз, составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью, проведения разминки в учебно-тренировочном занятии, оценки и коррекции телосложения при индивидуальном подходе к направленному развитию физических качеств, организация и проведение туристского похода. | | |

| | | | |
|--|--|-----------|---|
| | Лабораторные работы не предусмотрены | | |
| | Практические занятия | 38 | |
| | Теоретические основы раздела. Методико-практические занятия | 6 | |
| | Акробатические элементы | 8 | 2 |
| | Силовые упражнения | 12 | |
| | ОФП | 12 | |
| | Контрольные работы не предусмотрены | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| | 1. Создание презентации по теме Гимнастика. ОФП | | |
| | 2. Подготовка реферата по темам: | | |
| | 1. Основы методики самомассажа | | |
| | 2. Основы методики судейства по избранному виду спорта. | | |
| | 3. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. | 38 | 3 |
| | 4. Методы контроля за функциональным состоянием организма, за состоянием здоровья (стандарты, индексы, формулы), регулирования психоэмоционального состояния | | |
| | 3. Активная двигательная деятельность | | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета физической культуры, мастерские не предусмотрены; лаборатории не предусмотрены.

1. 9 корпус, спортивный зал

47 мест,

Торнео Дартс, 6 дротиков, 46см DartBoard.

6 darts p,0 – 1 шт;

Бадминтонная ракетка алюмин p,0- 4 шт;

Баскетбольный мяч,синтет.кожа. 12-ти панель дизайн. p 7 Molten – 2шт;

Волейбольный мяч,синтет.кожа.машин.шитье p5 Molten – 8 шт;

Гетры – 10 шт

Гриф 1500 замок-гайка,хром – 2 шт

Гриф гант.обрезиндиам 26 (36см) R0234 -4 шт;

Диск обрез.диам 26 (10кг) – 6 шт

Диск обрез.диам 26 (15кг) – 6 шт;

Диск обрез.диам 26 (2,5 кг)- 6 шт

Диск обрез.диам 26 (5 кг)- 6 шт;

Единая гос.сист.предупр.иликв.ЧС/Граждан.оборона-1 шт;

Игра "Дартс"-1 шт;

Коврик Турист- 10шт;

Кольца гимнастические-1 шт;

Комплект баскетбольный (женский)-24 шт;

Комплект баскетбольный (мужской)-24шт;

Комплект волейбольный (женский) – 12 шт;

Комплект волейбольный (мужской)- 12шт;

Комплект футбольной формы -24 шт;

Костюм "Витязь" куртка кор.брюки КМФ цифра p 48-50/170-176-25 шт;

Лампа бильярд.золотая-1 шт;
Лопата автомобильная из рельсовой стали с черенком и Уручкой – 10шт;
Мешок спальный- 10шт;
Мяч баскетбольный "SPALDING " NBA-20 шт;
Мяч баскетбольный Spaiding NBA gold-4 шт;
Мяч волейбольный MVP 200X-1 шт;
Мяч для настольного тенниса Torneo- 5шт;
Мяч набивной 2 кг- 10шт;
Нарды большие – 1шт;
Первичные средства пожаротушения- 1 шт;
Правила поведения в ЧС техногенного характера (5 плакатов)- 1шт;
Ракетка для настольного тенниса Torneo Comperatition-5 шт;
Сетка баскетбол. TORRES SS110105, ПЭ 6мм вес 100гр, белая- 2 шт;
Сетка для настольного тенниса Torneo- 3шт;
Футболка PROF кукла зеленая р46 - 3шт;
Футболка PROF кукла зеленая р48 – 10шт;
Футболка PROF кукла зеленая р50- 3шт;
Футболка PROF кукла зеленая р52- 3 шт;
Футболка PROFмультикам р 44 – 2шт;
Футболка PROFмультикам р 46- 2шт;
Футболка PROFмультикам р 48 – 2 шт;
Шарик для настольного тенниса -3 шт;
Шеврон рез Аванпост А - 25 шт.

2. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствия

Спортивная площадка (стадион) включает в себя: футбольное поле, полоса препятствий. Полоса препятствий имеет следующие элементы:- линия начала полосы;- лабиринт;- забор с наклонной доской-разрушенный мост;- разрушенная лестница.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. Проф. образования. — М., 2011.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/под общ. ред. Г.В. Барчуковой. — М., 2012.

Дополнительная литература

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И.С. Барчукова. — М., 2014.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2013.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| Умения: | |
| ОК 2, ОК 6, ОК 8, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Оценка выполнения контрольных нормативов по определению уровня физической подготовленности, по оценке индивидуального уровня физической кондиции (президентский тест), по оценке спортивно-технической подготовленности |
| Знания: | |
| ОК 2, ОК 6, ОК 8 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Опрос. Оценка выполненной самостоятельной работы с применением интерактивных методов |
| ОК 2, ОК 6, ОК 8 основы здорового образа жизни | Опрос. Оценка выполненной самостоятельной работы с применением интерактивных методов |