



ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«АСТРАХАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
АРХИТЕКТУРНО - СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ АГАСУ  
ПУ АГАСУ


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 Физическая культура**


среднего профессионального образования


**08.01.19 «Электромонтажник по силовым сетям и  
электрооборудованию»**

Квалификация «Электромонтажник по силовым сетям и  
электрооборудованию»

ОДОБРЕНА  
методической комиссией  
общеобразовательных  
дисциплин  
Протокол № 7  
от «25» 04 2019 г.  
Председатель  
методической  
комиссии   
/З.Э. Шантемирова/  
«25» 04 2019 г.

РЕКОМЕНДОВАНА  
Методическим советом  
ПУ АГАСУ  
Протокол № 4  
от «25» 04 2019 г.


УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
ПУ АГАСУ:  
 /О.А. Коваленко/  
«25» 04 2019 г.

Составитель: преподаватель ПУАГАСУ  /Н.И. Лосева/

Рабочая программа разработана  
на основе ФГОС СОО

учебного плана 08.01.19 Электромонтажник по силовым сетям и  
электрооборудованию на 2019 год набора  
с учетом примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины  
«Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций  
с учетом примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины  
«Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций

Согласовано:

Старший методист ПУ АГАСУ  / В.А. Богатырева /

Педагог-библиотекарь  / А.В. Калюжина /

Заместитель директора по УПР  / Н.Г. Костина /

Заместитель директора по УР  / В.В. Мельникова /

Специалист УМО СПО  / Е.А. Зайцева /

Рецензент: преподаватель физической культуры высшей категории,

КСиЭ АГАСУ  / А.С. Гуренко /

Принято УМО СПО:

Начальник УМО СПО  / С.Н. Коннова /

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	14

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является обязательной частью примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 08.01.19 Электромонтажник по силовым сетям и электрооборудованию.

Учебная дисциплина ФК.00 «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 08.01.19 Электромонтажник по силовым сетям и электрооборудованию. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

ОК	Умения	Знания
<b>ОК 02.</b>	Определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска;	Номенклатуры информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации;
<b>ОК 03.</b>	воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;	содержания актуальной нормативно-правовой документации; современной научной и профессиональной терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования;
<b>ОК 04.</b>	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;	психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; основы проектной деятельности;
<b>ОК 05.</b>	грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе;	особенностей социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений;

<b>ОК 06.</b>	описывать значимость своей профессии;	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии;
<b>ОК 07.</b>	соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии;	правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения;
<b>ОК 08.</b>	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.	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 перенапряжения.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>160</b>
<b>В том числе:</b>	
теоретическое обучение	
практические занятия (если имеются)	<b>80</b>
лабораторные занятия (если имеются)	учебным планом не предусмотрены
Консультация (если имеются)	учебным планом не предусмотрены
самостоятельная работа (если имеются)	80
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Вводный инструктаж</b>			
<b>Тема 1.1. Правила поведения обучающихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Вводный инструктаж по ТБ.</b>	<b>Лабораторные работы не предусмотрены</b>	-	ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
	Вводный инструктаж по ТБ. Правила поведения обучающихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры.	4	
<b>Раздел 2. Лёгкая атлетика</b>		<b>23</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.</b>	Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3х10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100,400 метров и челночном беге.		ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
	<b>Лабораторные работы не предусмотрены</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	Челночный бег 3х 10 м		
	Бег 100м		
	Упражнения на скоростную выносливость		
Подвижные игры на развитие физического качества «Ловкость»			
<b>Тема 2.2. Бег на длинные</b>	Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольное упражнение в беге на 1000, 1500, 3000 метров (юноши) и 1000, 1500, 2000 метров (девушки).		ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 07. ОК 08.

дистанции.	<b>Лабораторные работы не предусмотрены</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>9</b>	
	Бег 1000м		
	Бег 1500м		
	Бег 2000м		
	Бег 3000м		
	Упражнения на скоростную выносливость Подвижные игры на развитие физического качества «Скоростная выносливость»		
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>		<b>33</b>	
<b>Тема 3.1 Атлетическая гимнастика</b>	Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике.		ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
	<b>Лабораторные работы не предусмотрены</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>13</b>	
	Упражнение со штангой		
	Подтягивание в вися на перекладине		
	Подвижные игры на развитие физического качества «Сила»		
<b>Тема 3.2. Гиревое двоеборье (юноши) Упражнения на гимнастической лестнице (девушки)</b>	Техника рывка и толчка. Техника перехода в рывке. Упражнения на силовую выносливость. Висы с различным положением ног. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок. Отжимания в упоре лежа.		ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 07. ОК 08. .
	<b>Лабораторные работы не предусмотрены</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	Рывок гири 16 кг		
	Толчок гири 16 кг		
	Двоеборье (гири 16 кг) Упражнения на развитие мышц плечевого пояса.		
<b>Тема 3.3. Круговая тренировка</b>	Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища, жим штанги лежа, прыжки со скакалкой, бег и др. упр. Выполнение нормативов по гиревому двоеборью.		ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
	<b>Лабораторные работы не предусмотрены</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	

Подтягивание на перекладине	
Поднимание туловища	
Упражнение со скакалкой	



	Подвижные игры на развитие физического качества «Силовая выносливость»		
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 4.1. Баскетбол</b>	Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра.		ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
	<b>Лабораторные работы не предусмотрены</b>		
	<b>Практические занятия</b>	10	
	Ловля. Передача на время		
	Ведение и бросок на время		
	Броски по кольцу на время		
	Двусторонняя игра		
	«Стритбол»		
	Упражнения на развитие физического качества «Ловкость»		
Подвижные игры на развитие физического качества «Ловкость»			
<b>Тема 4.2. Волейбол</b>	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.		ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
	<b>Лабораторные работы не предусмотрены</b>		
	<b>Практические занятия</b>	10	
	Принятие мяча сверху		
	Принятие мяча снизу		
	Смешанный прием		
	Двусторонняя игра		
	Упражнения на развитие физического качества «Гибкость»		
Подвижные игры на развитие гибкости.			
	Самостоятельная работа	80	
	Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета		
<b>Всего:</b>		<b>160</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса.

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	<p>Кабинет физической культуры: учебная аудитория для проведения занятий всех видов, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Учебная доска Рабочее место преподавателя Комплект учебной мебели на 25 обучающихся Учебно-наглядные пособия Переносной мультимедийный комплект Доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</p> <p>7-Zip GNU Открытое лицензионное соглашение GNU General Public License. Office 365 A1 Академическая подписка. Adobe Acrobat Reader DC. Открытое лицензионное соглашение GNU General Public License Internet Explorer. Предоставляется в рамках Microsoft Azure Dev Tools for Teaching Apache Open Office. Apache license 2.0 Google Chrome Бесплатное программное обеспечение. VLC media player GNU Lesser General Public License, version 2.1 or later. Azure Dev Tools for Teaching. Kaspersky Endpoint Security. Электронная библиотечная система «Академия».</p>	414042, г. Астрахань, ул. Магистральная, 18 Аудитория № 102
2	<p>Спортивный комплекс: учебная аудитория для проведения занятий всех видов, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Комплект специализированного оборудования: Стенка гимнастическая Конь гимнастический Велотренажер Беговая дорожка</p>	414042, г. Астрахань, ул. Магистральная, 18 Аудитория №35
3	<p>Помещение для самостоятельной работы Комплект учебной мебели на 25 обучающихся Компьютеры – 3шт. Доступ к информационно-телекоммуникационной</p>	414042, г. Астрахань, ул. Магистральная, 18 Аудитория № 112

	<p>сети «Интернет»</p> <p>7-Zip GNU Открытое лицензионное соглашение GNU General Public License. Office 365 A1 Академическая подписка. Adobe Acrobat Reader DC. Открытое лицензионное соглашение GNU General Public License Internet Explorer. Предоставляется в рамках Microsoft Azure Dev Tools for Teaching Apache Open Office. Apache license 2.0 Google Chrome Бесплатное программное обеспечение. VLC media player GNU Lesser General Public License, version 2.1 or later. Azure Dev Tools for Teaching. Kaspersky Endpoint Security. Электронная библиотечная система «Академия».</p>	
4	<p>Помещение для самостоятельной работы Комплект учебной мебели на 25 обучающихся Компьютеры – 2шт. Доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</p> <p>7-Zip GNU Открытое лицензионное соглашение GNU General Public License. Office 365 A1 Академическая подписка. Adobe Acrobat Reader DC. Открытое лицензионное соглашение GNU General Public License Internet Explorer. Предоставляется в рамках Microsoft Azure Dev Tools for Teaching Apache Open Office. Apache license 2.0 Google Chrome Бесплатное программное обеспечение. VLC media player GNU Lesser General Public License, version 2.1 or later. Azure Dev Tools for Teaching. Kaspersky Endpoint Security. Электронная библиотечная система «Академия».</p>	414042, г. Астрахань, ул. Магистральная, 18 Аудитория № 308

### 3.2 Рекомендуемая литература

#### Для обучающихся

##### а) основная учебная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.
2. Электронная библиотека Образовательно-издательского центра «Академия»: Физическая культура Бишаева А.А. <https://academia-moscow.ru/reader/?id=215091>
3. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Палтиеви́ч Р.Л., Погадаев Г.И.,

Физическая культура учебник для студ. учреждений сред. Ф505 проф. образования.  
— М., 2018.

б) дополнительная учебная литература (в т.ч. словари):

1. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2016.

в) перечень учебно-методического обеспечения:

1. Учебно-методическое пособие по выполнению практических работ по учебной дисциплине ОУД.06 «Физическая культура» по профессии среднего профессионального образования 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

г) интернет-ресурсы:

[http://window.edu.ru/window\\_catalog/pdf2txt?p\\_id=1564](http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=1564)

[http://www.miem.edu.ru/files/01\\_03\\_07/otchet.doc](http://www.miem.edu.ru/files/01_03_07/otchet.doc)

<http://fismag.ru/>

<http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/>

<http://www.afkonline.ru/>

<http://www.teoriya.ru/ru>

д) Электронная библиотека Образовательно-издательского центра «Академия»: Физическая культура , Бишаева А.А.1-е изд. издание 2017г

<https://academia-moscow.ru/reader/?id=165141>

**Для преподавателей:**

1. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016г. №2/16-з)

2. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных федеральными конституционными законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ) // СЗ РФ. — 2009. — № 4. — Ст. 445.

3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (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) «Об образовании в Российской Федерации».

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

5. 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”».

6. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России 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».

### **3.3. Особенности организации обучения по учебной дисциплине**

#### **«Физическая культура» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на основании письменного заявления учебная дисциплина «Физическая культура» реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее – индивидуальных особенностей)

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основные принципы, методы и факторы регуляции индивидуальной оптимальной нагрузки при занятиях физическими упражнениями.</li> </ul> <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;</li> <li>- применять на практике приемы массажа и самомассажа;</li> <li>- владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;</li> <li>- определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- выполнять упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>— сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);</li> <li>— подтягивание на перекладине (юноши);</li> <li>— поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);</li> <li>— прыжки в длину с места;</li> <li>— бег 100 м;</li> <li>— бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).</li> </ul> </li> </ul>	<p>оценка «5» ставится, если движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив. Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту обучающегося в показателях физической подготовленности за определенный период времени.</p> <p>оценка «4» ставится, если: При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p>	<p>самостоятельное выполнение физических упражнений в режиме дня</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование физических способностей,</li> <li>- ведение дневника самоконтроля</li> <li>- подготовка докладов по темам раздела,</li> <li>- вопросы к собеседованию.</li> <li>- выполнение и защита рефератов.</li> </ul>

	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p> <p>оценка «3» ставится, если: Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.</p> <p>Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p> <p>оценка «2» ставится, если: движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p> <p>Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>	
--	--	--