

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00. Физическая культура

Профессия
среднего профессионального образования

08.01.18. «Электромонтажник по силовым сетям и оборудованию».

Астрахань 2018г.

ОДОБРЕНА
методической комиссией
общепрофессиональных
и специальных
дисциплин
Протокол № 4 от
«26» 04 2018 г.
Председатель
методической комиссии
МГС /Морозова С.Г./

РЕКОМЕНДОВАНА
Методическим советом
ПУ АГАСУ Протокол
№ 4 от «26»
04 2018 г.

Рабочая программа
разработана на основе
Федерального
государственного
образовательного
стандарта



Заместитель директора
по учебной работе :
Мельникова В.В.
2018 г.

Организация - разработчик : ГАОУ АО ВО «АГАСУ» Профессиональное училище АГАСУ

Разработчик(и):

Кулор

Преподаватель Лосева Н.И.

Рецензент:



Лс

Косяк И.Ю.

Учитель физической культуры высшей категории
МКОУ «СОШ с. Старокучергановка»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
1.1. Область применения примерной программы	
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины	
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины	
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура	
3. Условия реализации учебной дисциплины	10
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	
3.2. Информационное обеспечение обучения Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы	
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФК.00. Физическая культура»

1.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 08.01.18. «Электромонтажник по силовым сетям и оборудованию».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Дисциплина входит в общепрофессиональный 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.

Содержание дисциплины ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей ППКРС по профессии 08.01.18. «Электромонтажник по силовым сетям и оборудованию» и должны быть сформированы общие компетенции (ОК).

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 240 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 80 часов;
самостоятельной работы обучающегося 160 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)	<i>160</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>80</i>
в том числе:	
лабораторные работы	-
теоретические занятия	<i>2</i>
практические занятия	<i>78</i>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>80</i>
в том числе:	
1. Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ, ОФП упражнений по профессии.	<i>30</i>
2. Занятия в спортивных секциях.	<i>30</i>
3. Подготовка презентации по темам физической культуры и спорта.	<i>20</i>
Итоговая аттестация в форме зачета.	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины 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. Вводный инструктаж		4	1
Тема 1.1. Правила поведения обучающихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Вводный инструктаж по ТБ.	Теоретическое обучение	2	1
	Лабораторные работы не предусмотрены	-	
	Практические занятия 1. Вводный инструктаж по ТБ.	1	1
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Самостоятельное выполнение комплекса упражнений в системе недельного двигательного режима. 2.Занятия в спортивных секциях. 3.Участие в спортивных мероприятиях училищного, областного уровня.	1	1
Раздел 2. Лёгкая атлетика		44	2
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	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.		2
	Лабораторные работы не предусмотрены	-	
	Практические занятия	10	2
	Челночный бег 3х 10 м		
	Бег 100м		
	Упражнения на скоростную выносливость		
Подвижные игры на развитие физического качества «Ловкость»			

	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений на скоростную выносливость. 2. Занятия в спортивных секциях. 3. Участие в спортивных мероприятиях училищного, областного уровня.	10	2
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.	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).		2
	Лабораторные работы не предусмотрены	-	
	Практические занятия	12	2
	Бег 1000м		
	Бег 1500м		
	Бег 2000м		
	Бег 3000м		
	Упражнения на скоростную выносливость		
	Подвижные игры на развитие физического качества «Скоростная выносливость»		
Самостоятельная работа обучающихся: 1. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений на скоростную выносливость. 2. Занятия в спортивных секциях 3. Участие в спортивных мероприятиях училищного, областного уровня	12	2	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		60	3
Тема 3.1 Атлетическая гимнастика.	Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике.		3
	Лабораторные работы не предусмотрены	-	
	Практические занятия	10	3
	Упражнение со штангой		
	Подтягивание в висе на перекладине		
	Подвижные игры на развитие физического качества «Сила»		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений на дифференцирование мышечных усилий. 2. Занятия в спортивных секциях. 3. Участие в спортивных мероприятиях училищного, областного уровня.	10	3

Тема 3.2. Гиревое двоеборье (юноши). Упражнения на гимнастической лестнице (девушки).	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.		3
	Лабораторные работы не предусмотрены	-	
	Практические занятия	10	3
	Рывок гири 16 кг		
	Толчок гири 16 кг		
	Двоеборье (гири 16 кг)		
	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса.		
Самостоятельная работа обучающихся: 1. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений на дифференцирование мышечных усилий. 2. Занятия в спортивных секциях 3. Участие в спортивных мероприятиях училищного, областного уровня	10	3	
Тема 3.3. Круговая тренировка.	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.		3
	Лабораторные работы не предусмотрены	-	
	Практические занятия	10	3
	Подтягивание на перекладине		
	Поднимание туловища		
	Упражнение со скакалкой		
	Подвижные игры на развитие физического качества «Силовая выносливость»		
Самостоятельная работа обучающихся: 1. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. 2. Занятия в спортивных секциях. 3. Участие в спортивных мероприятиях училищного, областного уровня.	10	3	
Раздел 4. Спортивные игры		52	3
Тема 4. 1. Баскетбол.	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.		3
	Лабораторные работы не предусмотрены	-	
	Практические занятия	13	3

	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»		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты реакции и ловкости. 2. Занятия в спортивных секциях. 3. Участие в спортивных мероприятиях училищного, областного уровня.	13	3
Тема 4.2. Волейбол.	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.		3
	Лабораторные работы не предусмотрены	-	
	Практические занятия	13	3
	Принятие мяча сверху		
	Принятие мяча снизу		
	Смешанный прием		
	Двусторонняя игра		
	Упражнения на развитие физического качества «Гибкость»		
	Подвижные игры на развитие гибкости.		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости и внимания. 2. Занятия в спортивных секциях. 3. Участие в спортивных мероприятиях училищного, областного уровня.	13	3
Контроль умений	Дифференцированный зачет	-	3
Примерная тематика курсовой работы (проекта) <i>(если предусмотрены)</i>		-	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрены)</i>		-	
Всего:		160	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

Оборудование спортивного комплекса:

1. спортивный зал;
2. место для занятий настольным теннисом;
3. тренажерный зал;
4. спортивный инвентарь.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. И.С. Барчуков. Физическая культура и физическая подготовка. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2015
2. Лапшин О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков — М. : Человек, 2015
3. Калинин Е.В. Степ-аэробика. — Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2015.
4. Гилазиева С.Р. Терминология общеразвивающих упражнений. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015
5. Семенова Г.И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2015.
6. Миллер Л.Л. Спортивная медицина. — М. : Человек, 2015
7. Профессиональная психофизическая подготовка студентов строительных вузов. — М.: Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015
8. Зиамбетов В.Ю. Основы научно-исследовательской деятельности студентов в сфере физической культуры. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015.
9. Егорова С.А. Лечебная физическая культура и массаж. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2015
10. А.В. Караван. Легкая атлетика. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015

11. Ветков Н.Е. Курс лекций по физической культуре. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2015.
12. Бумарскова Н.Н. Комплексы упражнений для развития гибкости. — М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2015
13. Германов Г.Н. История, теория и организация физической культуры и спорта. 150 вопросов абитуриенту. — Саратов: Вузовское образование, 2015.
14. Кузьменко Г.А. Интеллектуальное воспитание подростка-спортсмена как средство повышения его конкурентоспособности в спортивной деятельности. — М.: Московский педагогический государственный университет, 2015.
15. Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение. — М.: Издательство «Спорт», 2015.
16. Владимир Маслаченко. Спорт – это искусство, спорт – это жизнь. — М.: Белый город, 2015.
17. Актуальные проблемы физической культуры спорта. — М.: Московский педагогический государственный университет, 2015.
18. Майоркина И.В. Подготовка студентов к сдаче нормативных требований. — Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2015.
19. Витун В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015.

Дополнительные источники:

http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=1564

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>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Оценка выполнения индивидуальных практических заданий. Тестирование.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем	Оценка выполнения индивидуальных практических заданий. Тестирование.
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Оценка выполнения индивидуальных практических заданий. Тестирование.
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Оценка выполнения индивидуальных практических заданий. Тестирование.
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести	Оценка выполнения индивидуальных практических заданий. Тестирование.
ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Оценка выполнения индивидуальных практических заданий. Тестирование.