

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 «Физическая культура»

по профессии

среднего профессионального образования

23.01.06 «Машинист дорожных и строительных машин»

2018 г.

УТВЕРЖДЕНА
Педагогическим советом
ХФ ГАОУ АО ВО «АГАСУ»
Протокол № 5
от «26» апреля 2018 г.

Рабочая программа разработана на
основе Федерального государственного
образовательного стандарта.
Директор ХФ ГАОУ АО ВО «АГАСУ»

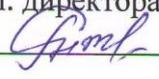

О. В. Аншакова
«26» апреля 2018 г.

Организация-разработчик: Харабалинский филиал ГАОУ АО ВО «АГАСУ»

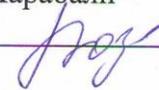
Разработчик: П. Я. Храпов, преподаватель Харабалинского филиала ГАОУ АО ВО «АГАСУ»

Рецензенты:

Зам. директора по УПР ХФ ГАОУ АО ВО «АГАСУ»


С. А. Рыжкова

Учитель физкультуры МБОУ «СОШ № 2 им. Героя Советского Союза И. Н. Галкина»
г. Харабали


С. Ю. Поздняков

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии СПО

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура входит в профессиональный учебный цикл

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

1.4. Перечень формируемых компетенций

В процессе освоения учебной дисциплины студенты должны овладеть общими компетенциями (ОК):

Код	Наименование результата обучения
ОК2.	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
ОК3.	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы..
ОК6.	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
ОК7.	Организовать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.
ОК8	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

1.5.Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка студента 99 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 66 часов,
- самостоятельная работа студента 33 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	99
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	66
в том числе:	
лекции, компьютерные стимуляции, разбор конкретных ситуаций, тренинги, дискуссия, ролевые и деловые игры, групповая работа с материалом	4
лабораторные работы	<i>не предусмотрены</i>
практические занятия, в том числе контрольные работы/ в том числе зачет	4
контрольные работы	<i>не предусмотрены</i>
Самостоятельная работа студента (всего)	33
в том числе:	
самостоятельная работа подготовка к аудиторным занятиям (изучение литературы по заданным темам, написание рефератов и других письменных работ, работа с литературой (составление конспектов, подготовка рефератов, презентаций), составление сравнительных таблиц, планов - конспектов, памяток, анализ, оценка и изучение материала).	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2 Тематический план и содержание по учебной дисциплине ФК.00 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа(проект)	Место организации обучения или название кабинета спортивного зала	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Виды спорта				
Тема 1.1 Легкая атлетика	Содержание	Спортивный зал	38	1,2
	1 История легкой атлетики		2	
	Практические занятия		22	
	1 Прыжок в длину с места.			
	2 Бег на короткие дистанции			
	3 Общефизическая подготовка.			
	4 Бег на средние дистанции			
	5 Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения.			
	6 Бег на длинные дистанции.			
Тема 1.2 Волейбол	Содержание	Спортивный зал	16	1,2
	1 История игры волейбол		2	
	Практические занятия		8	
	1 Перемещения по площадке.			
	2 Учебная игра.			

	Самостоятельная работа		6	
	Комплекс общеразвивающих упражнений Комплекс упражнений на силу верхних конечностей Прыжки на скакалке Комплекс общеразвивающих упражнений Комплекс упражнений на силу прессы Анализ игры Упражнения на силу прессы			
Тема 1.3 Баскетбол	Содержание	Спортивный зал	21	1,2
	1 История игры баскетбол		1	
	Практические занятия		14	
	1 Перемещения по площадке. Ведение мяча.			
	2 Передача мяча двумя руками от груди.			
	Самостоятельная работа		7	
	Комплекс общеразвивающих упражнений Прыжковые упражнения Комплекс упражнений на силу верхних конечностей Комплекс общеразвивающих упражнений Упражнения на ловкость Анализ броска мяча Упражнения на ловкость Комплекс общеразвивающих упражнений			
Тема 1.4 Гимнастика	Содержание	Спортивный зал	33	1,2
	1 История гимнастики		1	
	Практические занятия		16	
	1 Комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки			
	2 Комплекс классической дыхательной гимнастики			
	3 Комплекс упражнений для различных мышечных групп			
4 Комплекс упражнений для координации движений				

	Самостоятельная работа		16	
	Упражнения на гибкость			
	Дыхательные упражнения			
	Упражнения на равновесие			
	Дыхательные упражнения			
Всего			99	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличие спортивного зала, спортивной площадки, легкоатлетической площадки (сектор метания, сектор прыжков, беговые дорожки), раздевалок.

Технические средства обучения: комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования; электронные носители, компьютеры, аудио и видео система для аудиторной и внеаудиторной работы.

Оборудование учебного кабинета:

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», в Харабалинском филиале ГАОУ АО ВО «АГАСУ» 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:

Спортивное оборудование и спортивный инвентарь для проведения занятий по учебной дисциплине:

Брусья параллельные – 1 шт,

щит баскетбольный с кольцами – 2 штуки,

сетка волейбольная – 1 шт,

козел гимнастический – 1 шт,

мостик подкидной – 1 шт,

гранаты (700гр.- 6шт, 500гр. – 6шт),

диски для метания – 5 шт,

скакалки - 10 шт,

обруч спортивный – 10 шт, мяч

волейбольный – 10 шт,

мяч баскетбольный – 10 шт,

мяч футбольный профессиональный/школьный – 10 шт,

перекладина гимнастическая универсальная – 1 шт,

конь гимнастический прыжковый переменной высоты – 1 шт,

кольца гимнастические – 1 пара,

канат для перетягивания (10 метров) – 1 шт, канат

для лазания (5 метров) – 1шт,

гиря 16кг – 1шт.

Также на территории Филиала имеется полоса препятствий, гимнастический городок, футбольные ворота – 2 шт.

Для проведения учебно-методических занятий используется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования.

Литература

Основная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. – М., ИЦ «Академия», 2015 г.
2. Методические указания по выполнению самостоятельной (внеаудиторной) работы обучающимися.
3. Методические указания по выполнению практических работ обучающимися.

Дополнительные источники:

1. Белов В.И. Валеология / здоровье, молодость, красота, долголетие / В.И. Белов, Ф.Ф. Михайлович - М. : Академия, 2015.-365с.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры/ МЛП. Жуков- М. : Дрофа., 2015.-297с.
3. Колбанов В.В. Валеология/ В.В. Колбанов.- СПб.,: 2016.-338с.
4. Малахов ГЛ. Движение, дыхание, закаливание / Г.П. Малахов.- СПб., 2016.- 31 Зс.
5. Нестеров А.А. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика / А.А. Нестеров, И.С. Борчуков, М.: Академия, 2014.-512с.
6. Приказ Ктинобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России и президиума РАО от 16 июля 2015 г. № 2715/227/116/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».
7. Сулова Ф.П. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ

Интернет-ресурсы:

1. <http://tpfk.infosport.ru> - Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
2. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
3. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
4. <http://zdd.lseptember.ru/-ra3eTa> "Здоровье детей"

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля оценки
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем..	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <p>Знает;</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни 	устный опрос, внеаудиторная самостоятельная работа, работа с литературой, выполнение индивидуальных заданий, тестирование; работа с учебным пособием для написания конспекта, таблицы, составления кроссворда, ответа на контрольные вопросы
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы..	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни 	устный опрос, внеаудиторная самостоятельная работа, работа с литературой, выполнение индивидуальных заданий, тестирование; работа с учебным пособием для написания конспекта, таблицы, составления кроссворда, ответа на контрольные вопросы

<p>ОК 6 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>Умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Знает: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>опрос, внеаудиторная самостоятельная работа, работа с литературой, выполнение индивидуальных и групповых заданий, тестирование.</p>
<p>ОК 7 Организовать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.</p>	<p>Умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Знает: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>опрос, внеаудиторная самостоятельная работа, работа с литературой, выполнение индивидуальных и групповых заданий, тестирование.</p>
<p>ОК 8 Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)</p>	<p>Умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Знает: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>опрос, внеаудиторная самостоятельная работа, работа с литературой, выполнение индивидуальных и групповых заданий, тестирование.</p>

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема учебного занятия	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Код формируемых компетенций
1.	Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции.	Метод работы в малых группах	ОК 2., ОК 3. , ОК6; ОК 7; ОК8
2.	Тема 1.6. Техника бега на длинные дистанции.	Метод работы в малых группах	ОК 2., ОК 3. , ОК6; ОК 7; ОК8
3.	Тема 2.5 Тактика игры	Групповая, разбор конкретных ситуаций;	ОК 2., ОК 3. , ОК6; ОК 7; ОК8
4.	Тема 3.4 Тактика игры	Групповая, разбор конкретных ситуаций;	ОК 2., ОК 3. , ОК6; ОК 7; ОК8
5.	Тема 4.1 Строевые упражнения	Интерактивная доска	ОК 2., ОК 3. , ОК6; ОК 7; ОК8
6.	Тема 4.2 Общеразвивающие упражнения	Презентация на основе современных мультимедийных средств.	ОК 2., ОК 3. , ОК6; ОК 7; ОК8
7.	Тема 6.1 Общая физическая подготовка	Метод работы в малых группах	ОК 2., ОК 3. , ОК6; ОК 7; ОК8
8.	Тема 6.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Метод работы в малых группах	ОК 2., ОК 3. , ОК6; ОК 7; ОК8