


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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ. 04 «Физическая культура»**

по специальности  
среднего профессионального образования


**08.02.07 «Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств,  
кондиционирование воздуха и вентиляции»**

ОДОБРЕНА  
цикловой методической  
комиссией технического цикла  
Протокол № 1  
от «28» 08 2017 г.  
Председатель цикловой комиссии  
  
/Рябицев О.В./

РЕКОМЕНДОВАНА  
Методическим советом  
колледжа ЖКХ АГАСУ  
Протокол № 1  
от «30» 08 2017г.

Программа  
разработана на основе  
Федерального  
государственного  
образовательного стандарта.

Директор  
колледжа ЖКХ АГАСУ

  
/Ибатуллина Е.Ю. /  
« 31 » 08 2017г

Организация - разработчик: ГАОУ АО ВО «АГАСУ» Колледж жилищно-коммунального хозяйства АГАСУ

Разработчик: преподаватели спец.дисциплин Карпова А.А, Цай Л.В.

### Эксперты:

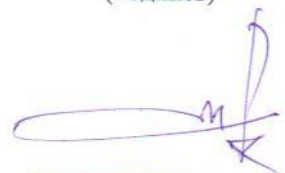
**Техническая экспертиза**  
методист  
колледжа ЖКХ АГАСУ

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

С.З. Тажиева

**Содержательная экспертиза**

Генеральный директора ЗАО ПО «Юг-Строй»

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

В.Н. Ланг

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	4
2. Условия реализации программы дисциплины.....	13
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины .....	14

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 «Физическая культура»

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальностям среднего профессионального образования 08.02.07 «Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции», входит в укрупненную группу 08.00.00 «Техника и технологии строительства».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при разработке программ дополнительного образования (повышения квалификации и переподготовки) работников в области строительства.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 основы здорового образа жизни.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы общие компетенции:

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:** максимальной учебной нагрузки обучающегося 252 часов в том числе обязательной учебной нагрузки обучающегося 168 часов; самостоятельных занятий обучающегося 84 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная нагрузка (всего)	252
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	168

В том числе:	
Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	
Практические занятия	160
Лекционные занятия	8
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	84
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования: демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
Итоговая аттестация в форме зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1.</b>	Теоретические сведения		
<b>Тема 1.1. Значение физического воспитания для будущей профессиональной деятельности учащихся. Программные требования по физическому воспитанию.</b>	Содержание учебного материала	8	2
	1   Физическое воспитание в колледже. Задачи физического воспитания в колледже. Основы здорового образа жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.	2	
	2   Порядок организации и проведения занятий. Требования к учащимся.	2	
	3   Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры.	2	
	4   Проведение инструктажа по технике безопасности.	2	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>		
	Практические занятия <i>(не предусмотрены)</i>		
	Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>		
	Самостоятельная работа	5	
	1   Гигиенические основы здорового образа жизни	3	
2   Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2		
<b>Раздел 2.</b>			
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>	Практические занятия	27	2
	1   Освоение техники специальных подготовительных беговых упражнений	2	
	2   Контрольный бег на 60 м, 30 м с высокого старта.	2	
	3   Изучение техники перехода от стартового разбега к бегу по дистанции. Бег с низкого старта. Эстафеты. Варианты челночного бега 3x10, 4x9.	2	
	4   Прыжки и многоскоки, прыжки в длину с места.	2	
	5   Повторение техники бега на дистанции: движение ног, постановка ступней, работа рук, положение туловища. Стартовый разгон, эстафетный бег.	2	
	6   Эстафетный бег с этапами 50-100м. старты из различных и.п., варианты бега с изменением направления, бег с преодолением препятствий и на местности. Контрольный бег на 400 м.	2	
	7   Изучение техники метания гранаты, метание из-за головы через плечо. Повторение техники специальных упражнений в метании.	2	
	8   Совершенствование техники метания мяча в цель с положения лежа. Повторение техники метания мяча с четырех шагов, с разбега. Развитие двигательных качеств.	2	

	9	Оценка техники метания мяча в цель из положения лежа. Сдача контрольных нормативов в беге на 1000	2	
	10	Высокий спринт, стартовый разгон, бег с ходу, финиширование.	2	
	11	Бег с препятствиями.	2	
	12	Челночный бег. Оценка результатов.	2	
	13	Специальные беговые упражнения.	2	
	14	Контрольные упражнения в беге.	1	
	Лабораторные работы ( <i>не предусмотрены</i> )			
	Контрольные работы ( <i>не предусмотрены</i> )			
	Самостоятельная работа		9	
	1	Развитие скоростных способностей	3	
	2	Развитие скоростно-силовых способностей	3	
	3	Развитие силы	3	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>				
<b>Тема 3.1. Волейбол</b>	Практические занятия		27	2
	1	Изучение техники специальных подготовительных упражнений. Ходьба вперед боком, спиной, приставные шаги – левым боком, правым боком, спиной вперед.	2	
	2	Изучение техники стойки волейболиста.	1	
	3	Изучение техники перемещений: приставные шаги, двойной шаг, остановки после быстрого перемещения.	2	
	4	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	
	5	Повторение техники СПУ. Повторение техники верхней передачи мяча. Совершенствование техники стойки волейболиста.	2	
	6	Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками. Двусторонняя спортивная игра волейбол.	1	
	7	Изучение техники прямого нападающего удара. Нападающий удар с различных зон и передач. Варианты нападающего удара через сетку.	2	
	8	Техника передачи мяча отскакивающего от сетки. Развитие двигательных качеств: прыжковой выносливости. Совершенствование техники верхней передачи мяча.	1	
	9	Страховка при нападающем ударе и блокирование. Повторение техники прямого нападающего удара.	2	

	10	Изучение техники одиночного блокирования. Организация страховки. Нападающий удар с различных передач.	1	
	11	Совершенствование техники нижней прямой передачи мяча, техника передачи мяча в парах и в колоннах через сетку.	2	
	12	Техника передачи мяча, отскочившего от сетки. Перемещения и прыжки у сетки – имитация блокирования.	1	
	13	Совершенствование нижней прямой передачи. Изучение техники группового блокирования. Организация страховки.	2	
	14	Техника передачи мяча в различные зоны. Из «6»-в «3», из «3»-в «4», из «6»-в «3»; из «3»-в «2». Техника передачи мяча на заданную высоту. Повторение техники мяча отскочившего от сетки.	1	
	15	Совершенствование техники передачи мяча. Техника и тактика нападения: подача на слабо играющего игрока и в незащищенную зону подачи.	2	
	16	Игра в нападении со второй передачи игроком задней линии, выходящем к сетке. Определение места блокирования и взаимодействие всех игроков. Учебная игра.	1	
	17	Сдача учебных нормативов по волейболу. Верхняя передача над собой (высота взлета мяча не менее 1 м); верхняя прямая передача в пределах площадки (из 5 подач). Верхняя и нижняя передача у стены. В кругу вверх – 10 раз.	2	
	18	Учебная игра 3х3, 5х5, 6х6	1	
		Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>		
		Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>		
		Самостоятельная работа	16	
	1	Прием с подачи в зоне 3	4	
	2	Освоить нападающий удар	4	
	3	Освоить верхнюю прямую подачу	4	
	4	Освоить варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	4	
<b>Тема 3.2. Баскетбол</b>		Практические занятия	27	
	1	Техника ведения и бросок мяча в кольцо. Ведение и передача мяча от груди.	2	2
	2	Ведение и бросок мяча в кольцо после двух шагов, штрафные броски. Учебная игра.	2	
	3	Штрафной бросок. Совершенствовать штрафной бросок. Ловля и передача двумя руками от груди с шагом.	1	
	4	Совершенствование техники быстрого прорыва. Совершенствование техники броска по кольцу со средней и дальней дистанции.	2	



	5	Совершенствование техники игроков в быстром прорыве. Учебная игра.	2	
	6	Совершенствование техники передвижений, перемещений, остановок, поворотов стоек. Совершенствование передвижений в защитной стойке баскетболиста.	2	
	7	Обучение ведению мяча с изменением направления, переводу мяча перед собой. Развитие скоростных и координационных качеств.	2	
	8	Совершенствование техники защитных действий. Совершенствовать взаимодействие игроков в позиционном нападении и данной защите.	2	
	9	Развитие игровой выносливости и быстроты двигательной реакции. Бросок мяча после ведения.	2	
	10	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование передачи-ловли мяча на месте, при встречном движении.	2	
	11	Совершенствование умения броска в корзину в движении с отражением от щита, подбор мяча.	2	
	12	Повторение защитных действий. Тактические действия в защите. Передача мяча одной рукой в парах в движении.	2	
	13	Совершенствование передачи мяча. Тактические действия в нападении. Совершенствование передачи мяча одной рукой в парах в движении.	2	
	14	Сдача учебных нормативов по баскетболу. Бросок в кольцо с 3 м (5 бросков). Бросок в кольцо в движении. Бросок с двух шагов. Ведение с обводкой, бросок после получения передачи в движении.	2	
	Лабораторные работы ( <i>не предусмотрены</i> )			
	Контрольные работы ( <i>не предусмотрены</i> )			
	Самостоятельная работа		15	
	1	Освоить штрафной бросок.	5	
	2	Освоить технику броска по кольцу со средней и дальней дистанции.	5	
	3	Освоить ведение мяча с изменением направления, переводу мяча перед собой.	5	
<b>Тема 3.3. Футбол</b>	Практические занятия		27	
	1	Изучение специальных подготовительных упражнений. Бег боком и спиной вперед наперегонки. Старты и ускорения с мячом.	2	2
	2	Рывок к мячу с последующим ударом поворотом. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Изучение техники удара по мячу внешней стороной стопы.	2	
	3	Изучение техники удара по мячу. Изучение техники удара по мячу внешней частью	2	

		подъема. Единоборство за мяч с толчками и отбором. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
	4	Изучение техники остановки мяча. Изучение техники остановки мяча внутренней и внешней частью стопы.	2	
	5	Изучение техники остановки мяча левой и правой ногой. Варианты остановок мяча грудью.	2	
	6	Повторение техники остановки мяча подошвой, подъемом. Повторение техники ведения мяча – внутренней стороны стопы; внутренней, внешней частью подъема. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2	
	7	Закрепление тактики и техники, совершенствование приемов и действий. Взаимодействие защитников, полузащитников, нападающих.	2	
	8	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2	
	9	Повторение техники удара по мячу. Повторение техники удара носком, пяткой, с места, с разбега по неподвижному и катящемуся мячу. Переменный бег с мячом.	2	
	10	Изучение техники отбора мяча. Изучение техники отбора мяча: ударом, остановкой, с применением финта, выпада, подкатом.	2	
	11	Изучение техники вбрасывания мяча с места из положения: ноги вместе, врозь, одна впереди.		
	12	Изучение техники перевода игры. Повторение техники отбора мяча: ударом, остановкой, с применением финта, выпада, подкатом. Создание численного превосходства на определенном участке поля и использование его для взятия ворот.	2	
	13	Повторение и совершенствование техники отбора и передачи мяча. Повторение техники вбрасывания мяча с места из положения: ноги вместе, врозь, одна впереди.	2	
	14	Совершенствование техники длинных передач мяча. Учебная игра.	1	
		Лабораторные работы ( <i>не предусмотрены</i> )		
		Самостоятельная работа	15	
	1	Освоить варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	5	
	2	Освоить варианты остановок мяча ногой, грудью.	5	
	3	Освоить технику передач мяча.	5	
<b>Раздел 4.</b>				
<b>4.1. Гимнастика</b>		Практические занятия	27	2
	1	Строевые упражнения. Строевые упражнения: построение в одну шеренгу, в	3	

		колонну по одному. Расчет по порядку. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «На месте шагом марш!». Разновидности ходьбы и бега. Повороты направо, налево, кругом. Ходьба в колонне по одному, по два. Движение по диагонали и противходом. Построение в круг.		
	2	Изучение техники прыжков. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. Изучение техники прыжка ноги врозь через коня в длину.	3	
	3	Изучение техники кувырков. Изучение техники кувырков вперед и назад, соединение кувырков. Кувырок прыжком. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.	3	
	4	Изучение техники стойки на лопатках. Изучение техники стойки на лопатках с опорой руками на спину. Повторение техники переворота в сторону. Комбинации из ранее освоенных элементов.	3	
	5	Изучение техники выполнения упражнения на брусьях. Изучение техники выполнения упражнения на брусьях: уз упора на руках подъем разгибом в сед ноги врозь. Изучение техники соскока на брусьях из размахивания в упоре махом назад.	3	
	6	Совершенствование техники подъема переворотом на перекладине. Совершенствование техники подъема переворотом на перекладине в упор махом одной и толчком другой.	3	
	7	Подтягивание в вися на перекладине. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади.	3	
	8	Круговая тренировка с набивным мячом, скакалкой.	3	
	9	Сдача зачетных упражнений. Сдача зачетных упражнений: прыжок в длину, согнув ноги через козла (высота снаряда 120 см). Упражнения на тренажерах.	3	
		Лабораторные работы (не предусмотрены)		
		Контрольные работы (не предусмотрены)		
		Самостоятельная работа	15	
	1	Освоить строевые упражнения.	5	
	2	Освоить упражнения на перекладине.	5	
	3	Освоить упражнения на равновесие.	5	
<b>Раздел 5.</b>				
<b>Тема 5.1.</b>		Практические занятия	24	<b>2</b>
<b>Легкая атлетика</b>	1	Повторение техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Дыхание при беге.	2	
	2	Варианты челночного бега, эстафетный бег.	1	

3	Совершенствование техники специальных упражнений. Совершенствование техники низкого и высокого старта. Бег в равномерном темпе 20-25 минут.	2
4	Оценка техники челночного бега 3x10, 4x9 (с кубиками). Повторение техники прыжка в длину с места.	1
5	Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м, прыжка в длину с места.	2
6	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Повторение техники высокого старта.	1
7	Повторение техники бега. Повторение техники бега на повороте дорожки (виражи). Совершенствование техники высокого старта.	2
8	Бег с преодолением препятствий и на местности; бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Проведение экспресс-тестов (6-ти минутный бег).	1
9	Совершенствование бега на дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 200 м.	2
10	Повторение техники метание гранаты, метание из-за головы через плечо – левая нога вперед, правая нога сзади на носке.	1
11	Совершенствование техники бега на длинные и короткие дистанции.	2
12	Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м, в метании гранаты из-за головы.	1
13	Сдача контрольных нормативов в беге на 1000 м. (юноши), 800 м (девушки).	1
14	Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.	1
15	Совершенствование техники специальных подготовительных упражнений.	2
16	Контрольный аттестационный урок: подтягивание в висе на перекладине (юноши).	1
17	Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.	1
Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>		
Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>		
Самостоятельная работа		9
1	Освоить СБУ, СПУ.	3
2	Освоить технику прыжка в длину с места.	3
3	Освоить варианты челночного бега.	3

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий;

##### **Оборудование учебного кабинета:**

теннисный стол – 1  
шведская стенка – 4  
скамейка гимнастическая – 4  
гимнастические маты – 4  
скакалка – 10  
баскетбольные мячи – 5  
футбольные мячи – 5  
волейбольные мячи – 5  
сетка волейбольная – 1  
щит баскетбольный – 2  
ворота футбольные – 2  
гантели разборочные (комплект) – 2  
гантели виниловые - 2  
граната учебная – 7  
мяч волейбольный – 8  
ракетка для настольного тенниса - 3  
штанга (комплект) - 3  
канат – 2  
стенды - 4

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основная литература:**

1. Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО. - Саратов: Профобразование, 2017. — 120 с. [Электронный ресурс] - <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

2. Макаров Ю. М. Генезис игровой спортивной деятельности: монография; Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2017. – 208с. [Электронный ресурс] - [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=464124](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=464124)

##### **Интернет-ресурсы:**

1. <https://biblioclub.ru>
2. <https://iprbooks>
3. [www.gto.ru](http://www.gto.ru) (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»).
4. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателям в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных занятий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
умения:	
У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; достижения жизненных и профессиональных целей	Комплексы упражнений. Практические задания
У2 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Комплексы упражнений. Практические задания
знания:	
У3 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Контрольные нормативы
З1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Задания в тестовой форме
З2 Основы здорового образа жизни.	Задания в тестовой форме
З3 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Задания в тестовой форме