



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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 Физическая культура**

среднего профессионального образования

**08.01.08 Мастер отделочных строительных  
работ**

Квалификация маляр строительный ↔ штукатур

ОДОБРЕНА  
методической комиссией  
общепрофессиональных  
дисциплин  
Протокол № 2  
от «25» 04 2019 г.  
Председатель методической  
комиссии С.Г. Морозова  
*Подпись*  
С.Г. Морозова  
«25» 04 2019 г.

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

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

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

Разработчик(и):

*Лосева Н.И.*

Преподаватель Лосева Н.И.

Рецензент:

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



Косьяк И.Ю.

## СОДЕРЖАНИЕ

|  | стр.      |
|--|-----------|
| <b>1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины</b>   | <b>4</b>  |
| 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   |           |
| <b>2. Структура и содержание учебной дисциплины</b>  | <b>5</b>  |
| 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы  |           |
| 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины<br>Физическая культура  |           |
| <b>3. Условия реализации учебной дисциплины</b>  | <b>10</b> |
| 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению  |           |
| 3.2. Информационное обеспечение обучения<br>Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы |           |
| <b>4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины</b>  | <b>12</b> |

# **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 08.01.08. «Мастер отделочных строительных работ».

**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 08.01.08. «Мастер отделочных строительных работ» 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 80 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов; самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы  | Объем часов |
|---|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                              | <i>80</i>   |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                   | <i>40</i>   |
| В том числе:  |             |
| лабораторные работы   | -           |
| теоретические занятия   | <i>2</i>    |
| практические занятия  | <i>38</i>   |
| контрольные работы  | -           |
| курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>                      | -           |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                        | <i>40</i>   |
| в том числе:  |             |
| 1. Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ, ОФП упражнений по профессии. | <i>15</i>   |
| 2. Занятия в спортивных секциях.  | <i>15</i>   |
| 3. Подготовка презентации по темам физической культуры и спорта.          | <i>10</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                |
| <b>Раздел 1. Вводный инструктаж</b>   |  | <b>4</b>    | <b>1</b>         |
| <b>Тема 1.1. Правила поведения обучающихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Вводный инструктаж по ТБ.</b> | Теоретическое обучение   | 2           | 1                |
|   | <b>Лабораторные работы не предусмотрены</b>  | -           |                  |
|   | <b>Практические занятия</b><br>1. Вводный инструктаж по ТБ.  | 1           | 1                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений в системе недельного двигательного режима.<br>2. Занятия в спортивных секциях.<br>3. Участие в спортивных мероприятиях училищного, областного уровня.             | 1           | 1                |
| <b>Раздел 2. Лёгкая атлетика</b>  |  | <b>22</b>   | <b>2</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 3x10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100, 400 метров и челночном беге. |             | 2                |
|   | <b>Лабораторные работы не предусмотрены</b>  | -           |                  |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 5           | 2                |
|   | Челночный бег 3x 10 м  |             |                  |
|   | Бег 100м   |             |                  |
|   | Упражнения на скоростную выносливость  |             |                  |
|   | Подвижные игры на развитие физического качества «Ловкость»   |             |                  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений на скоростную выносливость.<br>2. Занятия в спортивных секциях.   | 5           | 2                |

|  |   |           |          |
|--|---|-----------|----------|
|  | 3. Участие в спортивных мероприятиях училищного, областного уровня.   |           |          |
| <b>Тема 2.2.<br/>Бег на<br/>длинные<br/>дистанции.</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).   |           | 2        |
|  | <b>Лабораторные работы не предусмотрены</b>   | -         |          |
|  | <b>Практические занятия</b>   | <b>6</b>  | <b>2</b> |
|  | Бег 1000м   |           |          |
|  | Бег 1500м   |           |          |
|  | Бег 2000м   |           |          |
|  | Бег 3000м   |           |          |
|  | Упражнения на скоростную выносливость   |           |          |
|  | Подвижные игры на развитие физического качества «Скоростная выносливость»   |           |          |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений на скоростную выносливость.<br>2. Занятия в спортивных секциях<br>3. Участие в спортивных мероприятиях училищного, областного уровня             | <b>6</b>  | <b>2</b> |
| <b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>               |   | <b>30</b> | <b>3</b> |
| <b>Тема 3.1<br/>Атлетическая<br/>гимнастика.</b>       | Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике.   |           | 3        |
|  | <b>Лабораторные работы не предусмотрены</b>   | -         |          |
|  | <b>Практические занятия</b>   | <b>5</b>  | <b>3</b> |
|  | Упражнение со штангой   |           |          |
|  | Подтягивание в висе на перекладине  |           |          |
|  | Подвижные игры на развитие физического качества «Сила»  |           |          |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений на дифференцирование мышечных усилий.<br>2. Занятия в спортивных секциях.<br>3. Участие в спортивных мероприятиях училищного, областного уровня. | <b>5</b>  | <b>3</b> |



|   |  |           |          |
|---|--|-----------|----------|
| <b>Тема 3.2.</b><br><b>Гиревое двоеборье (юноши).</b><br><b>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.                     |           |          |
|   | <b>Лабораторные работы не предусмотрены</b>  | -         |          |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 5         | 3        |
|   | Рывок гири 16 кг   |           |          |
|   | Толчок гири 16 кг  |           |          |
|   | Двоеборье (гири 16 кг)   |           |          |
|   | Упражнения на развитие мышц плечевого пояса.   |           |          |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений на дифференцирование мышечных усилий.<br>2. Занятия в спортивных секциях<br>3. Участие в спортивных мероприятиях училищного, областного уровня | 5  | 3         |          |
| <b>Тема 3.3.</b><br><b>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. |           | 3        |
|   | <b>Лабораторные работы не предусмотрены</b>  | -         |          |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 5         | 3        |
|   | Подтягивание на перекладине  |           |          |
|   | Поднимание туловища  |           |          |
|   | Упражнение со скакалкой  |           |          |
|   | Подвижные игры на развитие физического качества «Силовая выносливость»   |           |          |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений на развитие силовой выносливости.<br>2. Занятия в спортивных секциях.<br>3. Участие в спортивных мероприятиях училищного, областного уровня.   | 5  | 3         |          |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры</b>  |  | <b>24</b> | <b>3</b> |
| <b>Тема 4. 1.</b><br><b>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.                   |           | 3        |
|   | <b>Лабораторные работы не предусмотрены</b>  | -         |          |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 6         | 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»   |           |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты реакции и ловкости.<br>2. Занятия в спортивных секциях.<br>3. Участие в спортивных мероприятиях училищного, областного уровня. | 6         | 3 |
| <b>Тема 4.2. Волейбол.</b>   | Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.   |           | 3 |
|  | <b>Лабораторные работы не предусмотрены</b>  | -         |   |
|  | <b>Практические занятия</b>  | 6         | 3 |
|  | Принятие мяча сверху   |           |   |
|  | Принятие мяча снизу  |           |   |
|  | Смешанный прием  |           |   |
|  | Двусторонняя игра  |           |   |
|  | Упражнения на развитие физического качества «Гибкость»   |           |   |
|  | Подвижные игры на развитие гибкости.   |           |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости и внимания.<br>2. Занятия в спортивных секциях.<br>3. Участие в спортивных мероприятиях училищного, областного уровня.         | 6         | 3 |
| <b>Контроль умений</b>   | Дифференцированный зачет   | -         | 3 |
| Примерная тематика курсовой работы (проекта) <i>(если предусмотрены)</i>                       |  | -         |   |
| Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрены)</i> |  | -         |   |
| <b>Всего:</b>  |  | <b>80</b> |   |

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 (МАБИВ), 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://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>

#### **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<br>(освоенные умения, усвоенные знания)  | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения |
|--|--|
| Умения:  |  |
| - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для | Оценка выполнения индивидуальных практических заданий.   |

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