

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

08.01.08. «Мастер отделочных строительных работ».

Астрахань 2018г.

ОДОБРЕНА
методической комиссией
общепрофессиональных
и специальных
дисциплин
Протокол № 4 от
«26» 04 2018 г.
Председатель
методической комиссии
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):

Лосева Н.И.

Преподаватель Лосева Н.И.

Рецензент:



Косяк И.Ю.

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. 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 |
|---|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 80 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 40 |
| в том числе: | |
| лабораторные работы | - |
| теоретические занятия | 2 |
| практические занятия | 38 |
| контрольные работы | - |
| курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i> | - |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 40 |
| в том числе: | |
| 1. Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ, ОФП упражнений по профессии. | 15 |
| 2. Занятия в спортивных секциях. | 15 |
| 3. Подготовка презентации по темам физической культуры и спорта. | 10 |
| 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 | | 22 | 2 |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. | 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 |
| | Лабораторные работы не предусмотрены | - | |
| | Практические занятия | 5 | 2 |
| | Челночный бег 3x 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. | 5 | 2 |

| | | | |
|---|---|-----------|----------|
| | 3. Участие в спортивных мероприятиях училищного, областного уровня. | | |
| 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 | 6 | 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 | 6 | 2 | |
| Раздел 3. Атлетическая гимнастика | | 30 | 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 | 5 | 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. | 5 | 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. | | |
| | Лабораторные работы не предусмотрены | - | |
| | Практические занятия | 5 | 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 | 5 | 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 | 5 | 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. | 5 | 3 | |
| Раздел 4. Спортивные игры | | 24 | 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 | 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» | | |
| | 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. | 6 | 3 |
| Тема 4.2. Волейбол. | Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра. | | 3 |
| | Лабораторные работы не предусмотрены | - | |
| | Практические занятия | 6 | 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. | 6 | 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: | | 80 | |

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 | 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. 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. |