

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ


ОГСЭ. 05 Физическая культура

по специальности

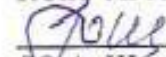
среднего профессионального образования

07.02.01 Архитектура

2021

ОДОБРЕНО
предметно-цикловой комиссией
Протокол №5
от «29» апреля 2021г.
председатель
предметно-цикловой комиссии

« 29 » апреля 2021г.

РЕКОМЕНДОВАНО
методическим советом
КСиЭ АГАСУ
Протокол №5
от «29» апреля 2021г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
КСиЭ АГАСУ

/Т.А. Шуклина/
« 29 » 04 2021г.

Организация – разработчик: колледж строительства и экономики АГАСУ

Разработчик
преподаватель



А.С. Гуренко

Эксперты:

Техническая экспертиза (Рецензент)
Методист КСиЭ АГАСУ



Р.Н. Меретин

Содержательная экспертиза (Рецензент)
к.п.н., доцент кафедры ФСЛ АГАСУ



А.А. Рязанцев

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3.	Условия реализации учебной дисциплины	12
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 07.02.01 Архитектура.

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу

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 студентов к освоению профессиональных модулей ППСЗ по специальности 07.02.01. Архитектура и овладению общими компетенциями (ОК):

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.

Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 170 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 162 часа;
самостоятельной работы обучающегося 8 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	170
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
практические занятия	162
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	8
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «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. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		
	1 Легкая атлетика в системе физического воспитания России. Классификация видов легкой атлетики. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Профилактика спортивного травматизма. Организация самостоятельных занятий.		1
	Практические занятия:	50	
	2.2 Строевые упражнения.	4	
	2.3 Бег с низкого и высокого старта на короткие дистанции.	10	
	2.4 Бег на средние дистанции	16	
	2.5 Бег на длинные дистанции по пересеченной местности	16	
	2.6 Прыжок в длину с места.	4	
Самостоятельная работа обучающихся Составление теста по теме 1. Легкая атлетика 2. Активная двигательная деятельность		2	
Раздел 3. Волейбол	Содержание учебного материала		
	1 Волейбол в системе физического воспитания. Виды волейбола. Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, активного отдыха. Методические основы самостоятельных занятий волейболом. Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.		1
	2		
Практические занятия:	38		
3.1 Стойка и перемещение волейболиста. Специальная подготовка	6		

	3.2 Прием и передача волейбольного мяча	12	
	3.3 Подача волейбольного мяча	12	
	3.4 Нападающий удар по волейбольному мячу и его блокировка.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Составление теста по теме Волейбол 2. Разработка конспекта по теме «Физические способности человека и их развитие» 3. Активная двигательная деятельность	2	
Раздел 4. Баскетбол	Содержание учебного материала		1
	1 Баскетбол в системе физического воспитания. Разновидности игры в баскетбол. Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, активного отдыха. Методические основы самостоятельных занятий баскетболом.		
	2 Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду. Цели и задачи ППФП. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов		
	Практические занятия	44	2
	4.1 Стойка и перемещение баскетболиста. Специальная подготовка	4	
	4.2 Техника ловли и передачи б/б мяча.	8	
	4.3 Техника ведения б/б мяча (челночное и змейкой).	8	
	4.4 Техника штрафного броска	10	
	4.5 Техника броска с остановкой в два шага.	10	
	4.6 Тактика игры б/б в защите и в нападении	4	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Составление теста по теме Баскетбол 2. Подготовка реферата по темам 1. Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений, тренировочных устройств для ППФП. 2. Примерная схема для составления профиограммы осуществления ППФП по конкретной специальности 3. Активная двигательная деятельность	2	3
Раздел 5. Гимнастика.	Содержание учебного материала		

ОФП	1	Особенности личной гигиены и предупреждение травм. Задача и характеристика общеразвивающих упражнений. Значение формирования правильной осанки.		1
	2	Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, плавание, передвижение на лыжах), составления индивидуальных программ физического самовоспитания, корригирующей гимнастики для глаз, составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью, проведения разминки в учебно-		
		тренировочном занятии, оценки и коррекции телосложения при индивидуальном подходе к направленному развитию физических качеств, организация и проведение туристского похода.		
		Практические занятия	30	
		Акробатические элементы	10	
		Силовые упражнения	10	
		ОФП	10	
		Самостоятельная работа обучающихся 1. Создание презентации по теме Гимнастика. ОФП 2. Подготовка реферата по темам: 1. Основы методики самомассажа 2. Основы методики судейства по избранному виду спорта. 3. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. 3. Методы контроля за функциональным состоянием организма, за состоянием здоровья (стандарты, индексы, формулы), регулирования психоэмоционального состояния 4. Активная двигательная деятельность	2	
Всего:			170	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета физической культуры, мастерские не предусмотрены; лаборатории не предусмотрены.

1. 9 корпус, спортивный зал

47 мест,

Torneo Дартс, 6 дротиков, 46см DartBoard.

6 darts p,0 – 1шт;

Бадминтонная ракетка алюмин p,0- 4 шт;

Баскетбольный мяч,синтет.кожа. 12-ти панель дизайн. p 7 Molten – 2шт;

Волейбольный мяч,синтет.кожа.машин.шитье p5 Molten – 8 шт;

Гетры – 10 шт

Гриф 1500 замок-гайка,хром – 2 шт

Гриф гант.обрезиндиам 26 (36см) R0234 -4 шт;

Диск обрез.диам 26 (10кг) – 6 шт

Диск обрез.диам 26 (15кг) – 6 шт;

Диск обрез.диам 26 (2,5 кг)- 6 шт

Диск обрез.диам 26 (5 кг)- 6 шт;

Единая гос.сист.предупр.иликв.ЧС/Граждан.оборона-1 шт;

Игра "Дартс"-1 шт;

Коврик Турист- 10шт;

Кольца гимнастические-1 шт;

Комплект баскетбольный (женский)-24 шт;

Комплект баскетбольный (мужской)-24шт;

Комплект волейбольный (женский) – 12 шт;

Комплект волейбольный (мужской)- 12шт;

Комплект футбольной формы -24 шт;

Костюм "Витязь" куртка кор.брюки КМФ цифра p 48-50/170-176-25 шт;

Лампа бильярд.золотая-1 шт;
Лопата автомобильная из рельсовой стали с черенком и Уручкой – 10шт;
Мешок спальный- 10шт;
Мяч баскетбольный "SPALDING " NBA-20 шт;
Мяч баскетбольный Spaiding NBA gold-4 шт;
Мяч волейбольный MVP 200X-1 шт;
Мяч для настольного тенниса Torneo- 5шт;
Мяч набивной 2 кг- 10шт;
Нарды большие – 1шт;
Первичные средства пожаротушения- 1 шт;
Правила поведения в ЧС техногенного характера (5 плакатов)- 1шт;
Ракетка для настольного тенниса Torneo Comperatition-5 шт;
Сетка баскетбол. TORRES SS110105, ПЭ 6мм вес 100гр, белая- 2 шт;
Сетка для настольного тенниса Torneo- 3шт;
Футболка PROF кукла зеленая р46 - 3шт;
Футболка PROF кукла зеленая р48 – 10шт;
Футболка PROF кукла зеленая р50- 3шт;
Футболка PROF кукла зеленая р52- 3 шт;
Футболка PROFмультикам р 44 – 2шт;
Футболка PROFмультикам р 46- 2шт;
Футболка PROFмультикам р 48 – 2 шт;
Шарик для настольного тенниса -3 шт;
Шеврон рез Аванпост А - 25 шт.

2. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствия

Спортивная площадка (стадион) включает в себя: футбольное поле, полоса препятствий. Полоса препятствий имеет следующие элементы:- линия начала полосы;- лабиринт;- забор с наклонной доской-разрушенный мост;- разрушенная лестница.

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

Основная литература

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. Проф. образования. — М., 2017.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/под общ. ред. Г.В. Барчуковой. — М., 2015.

Дополнительная источники

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И.С. Барчукова. — М., 2014.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
ОК 2, ОК 3, ОК 6, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка выполнения контрольных нормативов по определению уровня физической подготовленности, по оценке индивидуального уровня физической кондиции (президентский тест), по оценке спортивно-технической подготовленности
Знания:	
ОК 2, ОК 3, ОК 6 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Опрос. Оценка выполненной самостоятельной работы с применением интерактивных методов
ОК 2, ОК 3, ОК 6 основы здорового образа жизни	Опрос. Оценка выполненной самостоятельной работы с применением интерактивных методов