

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
ФК.00. «Физическая культура»

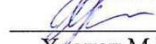
по профессии
среднего профессионального образования

23.01.03
«Автомеханик»

ОДОБРЕНА
цикловой комиссией
общеобразовательных
дисциплин

Протокол № 1
от « 28 » 08 2018г.

Председатель цикловой
комиссии

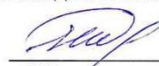

Хропач М.Н.

РЕКОМЕНДОВАНА
Методическим советом
колледжа ЖКХ АГАСУ

Протокол № 1
от « 30 » 08 2018г.

Программа
разработана на основе
Федерального
государственного
образовательного
стандарта.

Директор
колледжа ЖКХ АГАСУ


Ибатуллина Е.Ю.

« 31 » 08 2018г

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

Разработчик: преподаватель физической культуры Карпова А.А.

Эксперты:

Техническая экспертиза

методист
колледжа ЖКХ АГАСУ


(подпись)

И.В. Бикбаева

Содержательная экспертиза

Кандидат педагогических наук, доцент,
старший методист ГБПОУ АО
«Астраханский государственный
политехнический колледж»


(подпись)

О.П. Подосинникова

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	5
3. Условия реализации программы дисциплины	8
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	9

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих (ППКРС) в соответствии с ФГОС по профессии СПО 23.01.03 «Автомеханик» входящей в укрупненную группу 08.00.00 «Техника и технологии наземного транспорта».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в цикл «Профессиональная подготовка»

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

В процессе освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 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 1. Владеть знаниями о функциональных системах и возможностях организма, о воздействии природных, социально-экономических факторов и систем физических упражнений на организм человека, совершенствовать отдельные системы организма с помощью различных физических упражнений.

ОК 2. Владеть знаниями и навыками здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья. Способность следовать социально-значимым представлениям о здоровом образе жизни, придерживаться здорового образа жизни.

ОК 3. Владеть знаниями о влиянии вредных привычек на здоровье человека, уметь использовать средства биоуправления как способа отказа от них.

Осознанно относиться к здоровью, использовать различные системы физических упражнений как условие формирования здорового образа жизни.

ОК 4. Владеть средствами освоения основных двигательных действий. Уметь самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.

ОК 5. Владеть основами общей физической и специальной подготовка в системе физического воспитания и спортивной тренировки. Уметь самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья.

ОК 6. Владеть основами профессионально - прикладной физической подготовки, основами методики самостоятельных занятий и осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	80
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия (если имеются)	34
лабораторные занятия (если имеются)	учебным планом не предусмотрены
Консультация (если имеются)	учебным планом не предусмотрены
самостоятельная работа (если имеются)	40
Промежуточная аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1.		16	
Тема 1.1. Лекция	Инструктаж по технике безопасности	2	ОК 8
Тема 1.2. Гимнастика с элементами акробатики	Содержание учебного материала		
	Гимнастические упражнения	1	ОК 6
	Изучение акробатических связок по элементам	1	ОК 7
	Акробатические связки	1	ОК 9
	Акробатика	1	ОК 6
	Комплекс гимнастических упражнений	1	ОК 7
	Зачетное занятие, выполнение нормативных упражнений	1	ОК 9
Тема 1.3. Волейбол	Содержание учебного материала	8	
	Техника нападения	1	ОК 6
	Техника нападения	1	ОК 7
	Техника игры защиты	1	ОК 9
	Тактика нападения	1	ОК 6
	Тактика защиты	1	ОК 7
	Учебная игра.	1	ОК 9
	Учебная игра.	1	ОК 7
	Учебная игра. Контроль	1	ОК 9
Раздел 2.		10	
Тема 2.1. Баскетбол	Техника перемещения, ведения и передачи мяча	2	ОК 6
	Техника овладения мячом и броски мяча	1	ОК 7
	Тактика нападения	1	ОК 9
	Тактика защиты	1	ОК 7

	Учебная игра.	1	ОК 9
	Учебная игра.	1	ОК 7
	Учебная игра. Контроль	1	ОК 9
Тема 2.1. Лекция	Содержание учебного материала		
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	ОК 8
Раздел 3.		14	
Тема 3.1. Футбол	Содержание учебного материала		
	Изучение специальных подготовительных упражнений.	2	ОК 7
	Старты и ускорения с мячом. Рывок к мячу с последующим ударом поворотом.	2	ОК 9
	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).	2	ОК 7
	Изучение техники остановки мяча. Варианты остановок мяча.	2	ОК 9
	Повторение техники остановки мяча. Повторение техники ведения мяча	2	ОК 7
	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2	ОК 9
Тема 3.2. Лекция	Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний	2	ОК 8
Всего:		40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса.

№ п/п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	Спортивный зал; 414000, Астраханская области, г. Астрахань, ул. Набережная 1 мая 117, этаж 3, помещение 30 414024, Астраханская области, г. Астрахань, Богдана Хмельницкого 9 к3, этаж 2	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 шт. щит баскетбольный – 2 шт. ворота футбольные – 2 шт. гантели разборочные (комплект) – 2 граната учебная – 7 мяч волейбольный – 8 ракетка для настольного тенниса - 3 штанга (комплект) - 3 канат – 2 стенды-4

3.2.Рекомендуемая литература

Основная литература

1. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/В.И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2017. -255с.

Интернет-ресурсы

1. biblioclub.ru
2. www.gto.ru
3. www.olympic.ru

Для преподавателей

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 №99-ФЗ, от 07.06.2013 №120-ФЗ, от 02.07.2013 №170-ФЗ, от 23.07.2013 №203-ФЗ, от 25.11.2013 №317-ФЗ, от 03.02.2014 №11-ФЗ, от 03.02.2014 №15-ФЗ, от 05.05.2014 №84-ФЗ, от 27.05.2014 №135-ФЗ, от 04.06.2014 №148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 №145-ФЗ, в ред.от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.	Тестирование; экспертная оценка при выполнении контрольной работы
Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.	Тестирование; экспертная оценка при выполнении контрольной работы
Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых.	Тестирование; экспертная оценка при выполнении контрольной работы
Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.	Тестирование; экспертная оценка при выполнении контрольной работы

Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.	Тестирование; экспертная оценка при выполнении контрольной работы
Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.	Тестирование; экспертная оценка при выполнении контрольной работы
Уметь выполнять упражнения: сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см); подтягивание на перекладине (юноши); поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); прыжки в длину с места; бег 100 м; бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км	Тестирование; экспертная оценка при выполнении контрольной работы
Знать: состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.	Тестирование; экспертная оценка при выполнении контрольной работы