

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
ОП.05. «Физическая культура»

по профессии
среднего профессионального образования
08.01.18 «Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования»

ОДОБРЕНА
цикловой методической
комиссией технического
цикла

Протокол № 1
от «29» 08 2018г.
Председатель цикловой
комиссии

Рябицев О.В.

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 Карпова А.А.

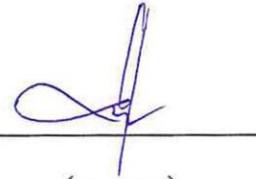
Эксперты:

Техническая экспертиза
методист
колледжа ЖКХ АГАСУ


И.В. Бикбаева
(подпись)

Содержательная экспертиза

Генеральный директор
ЗАО ПО «Юг-Строй»


В.Н. Ланг
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы дисциплины	11
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05 «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 08.01.18 «Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования», входящей в укрупненную группу 08.00.00 «Техника и технологии строительства».

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.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 110 часов в том числе: обязательной учебной нагрузки обучающегося 76 часов; самостоятельных занятий обучающегося 34 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная нагрузка (всего)	110
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	76
В том числе:	
Лабораторные работы (не предусмотрено)	
Практические занятия	66
Лекции	10
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	34
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) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Теоретические сведения				2
Тема 1.1. Значение физического воспитания для будущей профессиональной деятельности учащихся. Программные требования по физическому воспитанию.	Содержание учебного материала		7	
	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.	1	
	Лабораторные работы (не предусмотрены)			
	Практические занятия (не предусмотрены)			
	Контрольные работы (не предусмотрены)			
	Самостоятельная работа		4	
	1	Гигиенические основы здорового образа жизни	2	
2	Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2		
Раздел 2.				2
Тема 2.1. Легкая атлетика	Практические занятия		13	
	1	Повторение техники специальных подготовительных упражнений	2	
	2	Подтягивание в висе на перекладине (юноши). 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.	1	
	5	Повторение техники бега на дистанции: движение ног, постановка ступней, работа рук, положение туловища. Стартовый разгон, эстафетный бег.	2	
	6	Контрольный бег на 400 м.	1	
	7	Изучение техники метания гранаты, метание из-за головы через плечо – левая нога вперед, правая нога сзади на носке. Повторение техники специальных упражнений в метании.	2	
	8	Сдача контрольных нормативов в беге на 1000м.	1	
	Лабораторные работы (не предусмотрены)			

	Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>			
	Самостоятельная работа		4	
	1	Развитие скоростных способностей	2	
	2	Развитие скоростно-силовых способностей	2	
Раздел 3. Спортивные игры				
Тема 3.1. Волейбол	Практические занятия		12	2
	1	Изучение техники специальных подготовительных упражнений. Ходьба вперед боком, спиной, приставные шаги – левым боком, правым боком, спиной вперед. Изучение техники стойки волейболиста. Изучение техники перемещений: приставные шаги, двойной шаг, остановки после быстрого перемещения. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2	
	2	Повторение техники СПУ. Повторение техники верхней передачи мяча. Совершенствование техники стойки волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками. Двусторонняя спортивная игра волейбол.	2	
	3	Изучение техники прямого нападающего удара. Нападающий удар с различных зон и передач. Варианты нападающего удара через сетку. Техника передачи мяча отскакивающего от сетки. Развитие двигательных качеств: прыжковой выносливости. Совершенствование техники верхней передачи мяча.	2	
	7	Совершенствование техники передачи мяча. Техника и тактика нападения: подача на слабо играющего игрока и в незащищенную зону подачи. Игра в нападении со второй передачи игроком задней линии, выходящем к сетке. Определение места блокирования и взаимодействие всех игроков. Учебная игра.	2	
	8	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	
	9	Учебная игра 3х3, 5х5, 6х6	2	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>			
	Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>			
	Самостоятельная работа		4	
1	Прием с подачи в зоне 3	2		
2	Освоить нападающий удар	2		
Тема 3.2. Баскетбол	Практические занятия		12	2
	1	Техника ведения и бросок мяча в кольцо. Ведение и передача мяча от груди. Ведение и бросок мяча в кольцо после двух шагов, штрафные броски. Учебная игра.	2	

	2	Штрафной бросок. Совершенствовать штрафной бросок. Ловля и передача двумя руками от груди с шагом.	1	
	3	Совершенствование техники передвижений, перемещений, остановок, поворотов стоек. Совершенствование передвижений в защитной стойке баскетболиста. Обучение ведению мяча с изменением направления, переводу мяча перед собой. Развитие скоростных и координационных качеств.	2	
	4	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование передачи-ловли мяча на месте, при встречном движении. Совершенствование умения броска в корзину в движении с отражением от щита, подбор мяча.	2	
	5	Повторение защитных действий. Тактические действия в защите. Передача мяча одной рукой в парах в движении.	2	
	6	Совершенствование передачи мяча. Тактические действия в нападении. Совершенствование передачи мяча одной рукой в парах в движении.	1	
	7	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.	1	
	Лабораторные работы (<i>не предусмотрены</i>)			
	Контрольные работы (<i>не предусмотрены</i>)			
	Самостоятельная работа		6	
	1	Освоить штрафной бросок.	2	
	2	Освоить технику броска по кольцу со средней и дальней дистанции.	2	
	3	Освоить ведение мяча с изменением направления, переводу мяча перед собой.	2	
Тема 3.3. Футбол	Практические занятия		6	2
	1	Изучение специальных подготовительных упражнений. Бег боком и спиной вперед наперегонки. Старты и ускорения с мячом. 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	
	2	Изучение техники остановки мяча. Изучение техники остановки мяча внутренней и внешней частью стопы. Изучение техники остановки мяча левой и правой ногой. Варианты остановок мяча грудью.	2	
	3	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	
	Лабораторные работы (<i>не предусмотрены</i>)			

	Самостоятельная работа	8	
1	Освоить варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	3	
2	Освоить варианты остановок мяча ногой, грудью.	3	
3	Освоить технику передач мяча.	2	
Раздел 4.			2
4.1. Гимнастика	Практические занятия	12	
1	Строевые упражнения. Строевые упражнения: построение в одну шеренгу, в 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 противоходом. Построение в круг.	2	
2	Изучение техники прыжков. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. Изучение техники прыжка ноги врозь через коня в длину.	2	
3	Изучение техники кувырков. Изучение техники кувырков вперед и назад, соединение кувырков. Кувырок прыжком. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.	2	
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.	2	
5	Совершенствование техники подъема переворотом на перекладине. Совершенствование техники подъема переворотом на перекладине в упор махом одной и толчком другой. Подтягивание в висе на перекладине. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади.	2	
6	Сдача зачетных упражнений. Сдача зачетных упражнений: прыжок в длину, согнув ноги через козла (высота снаряда 120 см). Упражнения на тренажерах.	2	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>		
	Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>		
	Самостоятельная работа	4	
1	Освоить строевые упражнения.	2	
2	Освоить упражнения на перекладине.	2	
Раздел 5.			2
Тема 5.1.	Практические занятия	11	

Легкая атлетика	1	Повторение техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Дыхание при беге. Варианты челночного бега, эстафетный бег.	2		
	2	Совершенствование техники специальных упражнений. Совершенствование техники низкого и высокого старта. Бег в равномерном темпе 20-25 минут. Оценка техники челночного бега 3x10, 4x9 (с кубиками). Повторение техники прыжка в длину с места.	2		
	3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м, прыжка в длину с места. Повторение техники высокого старта.	2		
	6	Совершенствование техники бега на дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м, в метании гранаты из-за головы.	2		
	7	Совершенствование техники специальных беговых упражнений. Сдача контрольных нормативов в беге на 1000 м. (юноши), 800 м (девушки). Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.	2		
	8	Контрольный аттестационный урок: подтягивание в висе на перекладине (юноши).	1		
	Лабораторные работы (<i>не предусмотрены</i>)				
	Контрольные работы (<i>не предусмотрены</i>)				
	Самостоятельная работа			2	
	1	Освоить СБУ, СПУ.	2		
Раздел 6. Теоретические сведения				2	
Тема 6.1. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	Содержание учебного материала		3		
	1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1		
	2	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	2		
	Лабораторные работы (<i>не предусмотрены</i>)				
	Контрольные работы (<i>не предусмотрены</i>)				
	Самостоятельная работа			2	
	1	Подбор индивидуальных упражнений для занятий ФК дома	2		

Для характеристики уровня усвоения 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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению:

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля.

Оборудование спортивного зала: \

- 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.

Основные источники:

1. Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО. - Саратов: Профобразование, 2015. — 120 с. [Электронный ресурс] - <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

Дополнительные источники

1. Макаров Ю. М. Генезис игровой спортивной деятельности: монография; Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 208с. [Электронный ресурс] - https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=464124

Интернет ресурсы:

1. www.gto.ru (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»).
2. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

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