

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.07 Физическая культура**

по профессии
среднего профессионального образования
08.01.07
«Мастер общестроительных работ»

2018

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. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.07 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 08.01.07 «Мастер общестроительных работ». Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК2, ОК3, ОК5, ОК6, ОК9.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

ОК	Умения
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
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 4.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 7.	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9.	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	44
в том числе:	
теоретическое обучение	12
практические занятия (если имеются)	32
лабораторные занятия (если имеются)	учебным планом не предусмотрены
Консультация (если имеются)	учебным планом не предусмотрены
самостоятельная работа (если имеются)	учебным планом не предусмотрены
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.		26	
Тема 1.1. Лекция	Инструктаж по технике безопасности	2	ОК 2 ОК 8 ОК 10 ОК 11
	Программные требования в системе ОУ СПО	2	
	Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.	2	
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	2	
	Оказание первой медицинской помощи при травмах.	2	
Тема 1.2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		ОК 6 ОК 7 ОК 9 ОК 6 ОК 7 ОК 9 ОК 6 ОК 7 ОК 9 ОК 10 ОК 11
	Бег на короткие дистанции, техника бега	1	
	Специальные беговые упражнения. Контроль	1	
	Бег на средние дистанции . Техника бега.	1	
	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки	1	
	Кроссовый бег по пересеченной местности.	1	
	Кроссовый бег по пересеченной местности. Контроль	1	
	Техника прыжков в высоту с разбега	1	
	Техника прыжков в высоту с разбега	1	
	Упражнения по силовой подготовке.	1	
Упражнения по силовой подготовке. Контроль.	1		
Тема 1.3. Волейбол	Содержание учебного материала		ОК 6 ОК 7 ОК 9
	Техника нападения	1	
	Техника игры защиты	1	
	Тактика нападения	1	

	Тактика защиты	1	OK 6
	Учебная игра.	1	OK 7
	Учебная игра. Контроль	1	OK 9 OK 10 OK 11
Раздел 2.		18	
Тема 2.1. Гимнастика	Гимнастические упражнения	2	OK 6
	Изучение акробатических связок по элементам	2	OK 7
	Акробатические связки	2	OK 9
	Акробатика	2	OK 7
	Акробатика	2	OK 9
	Комплекс гимнастических упражнений	2	OK 6
	Комплекс гимнастических упражнений	2	OK 7
	Зачетное занятие, выполнение нормативных упражнений	2	OK 9
Тема 2.2. Лекция	Содержание учебного материала		OK 10 OK 11
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	OK 8 OK 10 OK 11
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