


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
15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))»

ОДОБРЕНА
цикловой методической
комиссией технического
цикла


Протокол № 1
от «28» 08 2018г.
Председатель цикловой
комиссии

Рябцев 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:

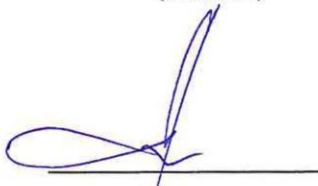
Техническая экспертиза
методист
колледжа ЖКХ АГАСУ


(подпись)

И.В. Бикбаева

Содержательная экспертиза

Генеральный директор
ЗАО ПО «Юг-Строй»


(подпись)

В.Н. Ланг

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы дисциплины	12
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	13

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 15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))» входящей в укрупненную группу 15.00.00 «Машиностроение».

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.				2
Тема 1.1. Значение физического воспитания для будущей профессиональной деятельности учащихся.	Содержание учебного материала		4	
	1	Физическое воспитание в колледже. Задачи физического воспитания в колледже. Основы здорового образа жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.	1	2
	2	Порядок организации и проведения занятий. Требования к учащимся.	1	2
	3	Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры.	1	2
	4	Проведение инструктажа по технике безопасности.	1	2
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>			
	Практические занятия <i>(не предусмотрены)</i>			
	Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>			
	Самостоятельная работа		4	
	1	Гигиенические основы здорового образа жизни	2	2
	2	Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	2
Тема 1.2. Волейбол	Практические занятия		10	
	1	Изучение техники специальных подготовительных упражнений. Ходьба вперед боком, спиной, приставные шаги – левым боком, правым боком, спиной вперед. Изучение техники стойки волейболиста.	1	2
	2	Изучение техники перемещений: приставные шаги, двойной шаг, остановки после быстрого перемещения. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	2
	3	Повторение техники СПУ. Повторение техники верхней передачи мяча. Совершенствование техники стойки волейболиста.	1	2
	4	Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками. Двусторонняя спортивная игра волейбол.	1	2
	5	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	2
	6	Совершенствование техники передачи мяча. Техника и тактика нападения: подача на	1	2

		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.		
	7	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.	1	2
	8	Учебная игра 3x3, 5x5, 6x6	2	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
	2	Освоить нападающий удар	2	2
Тема 1.3. Гимнастика		Практические занятия	10	
	1	Строевые упражнения. Ходьба в колонне по одному, по два. Движение по диагонали и противходом. Построение в круг.	1	2
	2	Изучение техники прыжков. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. Изучение техники прыжка ноги врозь через коня в длину.	1	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	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.	1	2
	5	Совершенствование техники подъема переворотом на перекладине. Совершенствование техники подъема переворотом на перекладине в упор махом одной и толчком другой.	2	2
	6	Подтягивание в вися на перекладине. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади.	2	2
	7	Сдача зачетных упражнений: прыжок в длину, согнув ноги через козла (высота снаряда 120 см). Упражнения на тренажерах.	1	2
		Лабораторные работы (<i>не предусмотрены</i>)		
		Контрольные работы (<i>не предусмотрены</i>)		
	Самостоятельная работа	4		

	1	Развитие выносливости	1	2
	2	Упражнения для развития силы рук	1	2
	3	Упражнения для развития гибкости	1	2
	4	Упражнения для развития мышц брюшного пресса	1	2
Тема 1.4. Легкая атлетика	Практические занятия		10	
	1	Челночный бег 3x10	1	2
	2	Прыжки в длину с места	1	2
	3	Подтягивания на перекладине	1	2
	4	Бег 3000м юноши, 2000м девушки	1	2
	5	Прыжки в высоту	1	2
	6	Бег 100м	1	2
	7	Прыжки в длину	1	2
	8	Тест Купера бег 6 минут	1	2
	9	Отжимания от пола контроль	1	2
	10	Контрольный бег 1000м	1	2
	Лабораторные работы (<i>не предусмотрены</i>)			
	Контрольные работы (<i>не предусмотрены</i>)			
	Самостоятельная работа		5	
	1	Равномерный бег 15 минут 2 раза в неделю	2	2
	2	Развитие скоростных способностей	2	2
	3	Упражнения для развития силы ног	1	2
Раздел 2.				
Тема 2.1. Легкая атлетика	Практические занятия		12	
	1	Освоение техники беговых упражнений (кроссовый бег)	1	2
	2	Техника бега на короткие дистанции	1	2
	3	Техника бега на длинные дистанции	1	2
	4	Высокий, низкий старт, стартовый разгон, финиширование	1	2
	5	Контрольный бег 100м	1	2
	6	Эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м	1	2
	7	Бег по прямой с различной скоростью	1	2
	8	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	1	2
	9	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;	1	2

	10	прыжки в высоту способами: «прогнувшись», «ножницы», перекидной	1	2
	11	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	1	2
	12	Равномерный бег 12 минут	1	2
	Лабораторные работы (<i>не предусмотрены</i>)			
	Контрольные работы (<i>не предусмотрены</i>)			
	Самостоятельная работа		6	
	1	Повторение специальных беговых упражнений	1	2
	2	Равномерный бег 1500 м 2 раза в неделю	2	2
	3	Упражнения для развития силы ног	1	2
	4	Упражнения для развития силы рук	2	2
Тема 2.3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала		4	
	1	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Формы и содержание физических упражнений.	2	2
	2	Основные принципы построения самостоятельных занятий ФУ и их гигиена	2	2
	Лабораторные работы (<i>не предусмотрены</i>)			
	Практические занятия (<i>не предусмотрены</i>)			
	Контрольные работы (<i>не предусмотрены</i>)			
	Самостоятельная работа		2	
	1	Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий.	2	2
Тема 2.3. Баскетбол	Практические занятия		12	
	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.	2	2
	3	Совершенствование техники передвижений, перемещений, остановок, поворотов стоек. Совершенствование передвижений в защитной стойке баскетболиста. Обучение ведению мяча с изменением направления, переводу мяча перед собой.	2	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	2
	5	Повторение защитных действий. Тактические действия в защите. Передача мяча одной рукой в парах в движении.	1	2
	6	Совершенствование передачи мяча. Тактические действия в нападении.	2	2

		Совершенствование передачи мяча одной рукой в парах в движении.		
	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	2
		Лабораторные работы (<i>не предусмотрены</i>)		
		Контрольные работы (<i>не предусмотрены</i>)		
		Самостоятельная работа	4	
	1	Освоить штрафной бросок.	2	2
	2	Освоить технику броска по кольцу со средней и дальней дистанции.	1	2
	3	Освоить ведение мяча с изменением направления, переводу мяча перед собой.	1	2
Раздел 3.				
Тема 3.1. Футбол		Практические занятия	12	
	1	Изучение специальных подготовительных упражнений. Бег боком и спиной вперед наперегонки. Учебная игра	2	2
	2	Старты и ускорения с мячом. Рывок к мячу с последующим ударом поворотом.	2	2
	3	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Изучение техники удара по мячу внешней стороной стопы. Учебная игра.	2	2
	4	Изучение техники остановки мяча. Изучение техники остановки мяча внутренней и внешней частью стопы. Учебная игра.	1	2
	5	Изучение техники остановки мяча левой и правой ногой. Варианты остановок мяча грудью.	1	
	6	Повторение техники остановки мяча подошвой, подъемом. Учебная игра	1	2
	7	Повторение техники ведения мяча – внутренней стороны стопы; внутренней, внешней частью подъема.	2	
	8	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	2
		Лабораторные работы (<i>не предусмотрены</i>)		
		Самостоятельная работа	4	
	1	Освоить варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2	2
	2	Освоить варианты остановок мяча ногой, грудью.	1	2
	3	Освоить технику передач мяча.	1	2
Тема 3.2. Физическая культура в		Содержание учебного материала	2	
	1	Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных	1	2

профессиональной деятельности специалиста		заболеваний		
	2	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.	1	2
		Лабораторные работы (<i>не предусмотрены</i>)		
		Практические занятия (<i>не предусмотрены</i>)		
		Контрольные работы (<i>не предусмотрены</i>)		
		Самостоятельная работа	1	
	1	Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования	1	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:

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Спортивный комплекс:

Спортивный зал: ауд. 30 корп. 1; ауд. 24 корп. 3

Оборудование и инвентарь 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 шт.

щит баскетбольный – 2 шт.

ворота футбольные – 2 шт.

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

Основная литература

1. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/В.И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2018. -255с.

Интернет-ресурсы

1. www.gto.ru
2. www.olympic.ru

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 теста
Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.	Тестирование; экспертная оценка при выполнении упражнений
Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых.	Тестирование; экспертная оценка при выполнении упражнений
Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.	Тестирование; экспертная оценка при выполнении упражнений
Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.	Тестирование; экспертная оценка при выполнении упражнений
Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.	Тестирование; экспертная оценка при выполнении упражнений
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 контрольного норматива
Знать: состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.	Устный опрос