

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
ОГСЭ. 04 «Физическая культура»**

по специальности
среднего профессионального образования

**08.02.07 «Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств,
кондиционирование воздуха и вентиляции»**

ОДОБРЕНА
цикловой методической
комиссией технического
цикла

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


_____ подпись
Рябицев О.В.
Ф.И.О.

РЕКОМЕНДОВАНА
Методическим советом колледжа
ЖКХ АГАСУ

Протокол № 1
от « 30 » августа 2018 г.

Программа
разработана на основе
Федерального
государственного
образовательного стандарта.

Директор
колледжа ЖКХ АГАСУ

_____ подпись
Ибатуллина Е.Ю.
Ф.И.О.
« 31 » августа 2018 г.

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

Разработчик: преподаватель Карпова А.А.

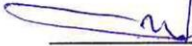
Эксперты:

Техническая экспертиза
методист
колледжа ЖКХ АГАСУ


_____ / С.З. Тажиева /
(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.....	4
2. Условия реализации программы дисциплины.....	13
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 «Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальностям среднего профессионального образования 08.02.07 «Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции», входит в укрупненную группу 08.00.00 «Техника и технологии строительства».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при разработке программ дополнительного образования (повышения квалификации и переподготовки) работников в области строительства.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен 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 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.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 252 часов в том числе обязательной учебной нагрузки обучающегося 168 часов; самостоятельных занятий обучающегося 84 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная нагрузка (всего)	252
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	168

В том числе:	
Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	
Практические занятия	160
Лекционные занятия	8
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	84
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)	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1.	Теоретические сведения		
Тема 1.1. Значение физического воспитания для будущей профессиональной деятельности учащихся. Программные требования по физическому воспитанию.	Содержание учебного материала	8	2
	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.	2	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>		
	Практические занятия <i>(не предусмотрены)</i>		
	Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>		
	Самостоятельная работа	5	
	1 Гигиенические основы здорового образа жизни	3	
2 Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2		
Раздел 2.			
Тема 2.1. Легкая атлетика	Практические занятия	27	2
	1 Освоение техники специальных подготовительных беговых упражнений	2	
	2 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.	2	
	5 Повторение техники бега на дистанции: движение ног, постановка ступней, работа рук, положение туловища. Стартовый разгон, эстафетный бег.	2	
	6 Эстафетный бег с этапами 50-100м. старты из различных и.п., варианты бега с изменением направления, бег с преодолением препятствий и на местности. Контрольный бег на 400 м.	2	
	7 Изучение техники метания гранаты, метание из-за головы через плечо. Повторение техники специальных упражнений в метании.	2	
	8 Совершенствование техники метания мяча в цель с положения лежа. Повторение техники метания мяча с четырех шагов, с разбега. Развитие двигательных качеств.	2	

	9	Оценка техники метания мяча в цель из положения лежа. Сдача контрольных нормативов в беге на 1000	2	
	10	Высокий спринт, стартовый разгон, бег с ходу, финиширование.	2	
	11	Бег с препятствиями.	2	
	12	Челночный бег. Оценка результатов.	2	
	13	Специальные беговые упражнения.	2	
	14	Контрольные упражнения в беге.	1	
	Лабораторные работы (<i>не предусмотрены</i>)			
	Контрольные работы (<i>не предусмотрены</i>)			
	Самостоятельная работа		9	
	1	Развитие скоростных способностей	3	
	2	Развитие скоростно-силовых способностей	3	
	3	Развитие силы	3	
Раздел 3. Спортивные игры				
Тема 3.1. Волейбол	Практические занятия		27	2
	1	Изучение техники специальных подготовительных упражнений. Ходьба вперед боком, спиной, приставные шаги – левым боком, правым боком, спиной вперед.	2	
	2	Изучение техники стойки волейболиста.	1	
	3	Изучение техники перемещений: приставные шаги, двойной шаг, остановки после быстрого перемещения.	2	
	4	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	
	5	Повторение техники СПУ. Повторение техники верхней передачи мяча. Совершенствование техники стойки волейболиста.	2	
	6	Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками. Двусторонняя спортивная игра волейбол.	1	
	7	Изучение техники прямого нападающего удара. Нападающий удар с различных зон и передач. Варианты нападающего удара через сетку.	2	
	8	Техника передачи мяча отскакивающего от сетки. Развитие двигательных качеств: прыжковой выносливости. Совершенствование техники верхней передачи мяча.	1	
	9	Страховка при нападающем ударе и блокирование. Повторение техники прямого нападающего удара.	2	

	10	Изучение техники одиночного блокирования. Организация страховки. Нападающий удар с различных передач.	1	
	11	Совершенствование техники нижней прямой передачи мяча, техника передачи мяча в парах и в колоннах через сетку.	2	
	12	Техника передачи мяча, отскочившего от сетки. Перемещения и прыжки у сетки – имитация блокирования.	1	
	13	Совершенствование нижней прямой передачи. Изучение техники группового блокирования. Организация страховки.	2	
	14	Техника передачи мяча в различные зоны. Из «6»-в «3», из «3»-в «4», из «6»-в «3»; из «3»-в «2». Техника передачи мяча на заданную высоту. Повторение техники мяча отскочившего от сетки.	1	
	15	Совершенствование техники передачи мяча. Техника и тактика нападения: подача на слабо играющего игрока и в незащищенную зону подачи.	2	
	16	Игра в нападении со второй передачи игроком задней линии, выходящем к сетке. Определение места блокирования и взаимодействие всех игроков. Учебная игра.	1	
	17	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	
	18	Учебная игра 3х3, 5х5, 6х6	1	
		Лабораторные работы (не предусмотрены)		
		Контрольные работы (не предусмотрены)		
		Самостоятельная работа	16	
	1	Прием с подачи в зоне 3	4	
	2	Освоить нападающий удар	4	
	3	Освоить верхнюю прямую подачу	4	
	4	Освоить варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	4	
Тема 3.2. Баскетбол		Практические занятия	27	
	1	Техника ведения и бросок мяча в кольцо. Ведение и передача мяча от груди.	2	2
	2	Ведение и бросок мяча в кольцо после двух шагов, штрафные броски. Учебная игра.	2	
	3	Штрафной бросок. Совершенствовать штрафной бросок. Ловля и передача двумя руками от груди с шагом.	1	
	4	Совершенствование техники быстрого прорыва. Совершенствование техники броска по кольцу со средней и дальней дистанции.	2	

	5	Совершенствование техники игроков в быстром прорыве. Учебная игра.	2	
	6	Совершенствование техники передвижений, перемещений, остановок, поворотов стоек. Совершенствование передвижений в защитной стойке баскетболиста.	2	
	7	Обучение ведению мяча с изменением направления, переводу мяча перед собой. Развитие скоростных и координационных качеств.	2	
	8	Совершенствование техники защитных действий. Совершенствовать взаимодействие игроков в позиционном нападении и данной защите.	2	
	9	Развитие игровой выносливости и быстроты двигательной реакции. Бросок мяча после ведения.	2	
	10	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование передачи-ловли мяча на месте, при встречном движении.	2	
	11	Совершенствование умения броска в корзину в движении с отражением от щита, подбор мяча.	2	
	12	Повторение защитных действий. Тактические действия в защите. Передача мяча одной рукой в парах в движении.	2	
	13	Совершенствование передачи мяча. Тактические действия в нападении. Совершенствование передачи мяча одной рукой в парах в движении.	2	
	14	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.	2	
	Лабораторные работы (<i>не предусмотрены</i>)			
	Контрольные работы (<i>не предусмотрены</i>)			
	Самостоятельная работа		15	
	1	Освоить штрафной бросок.	5	
	2	Освоить технику броска по кольцу со средней и дальней дистанции.	5	
	3	Освоить ведение мяча с изменением направления, переводу мяча перед собой.	5	
Тема 3.3. Футбол	Практические занятия		27	
	1	Изучение специальных подготовительных упражнений. Бег боком и спиной вперед наперегонки. Старты и ускорения с мячом.	2	2
	2	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	
	3	Изучение техники удара по мячу. Изучение техники удара по мячу внешней частью	2	

		подъема. Единоборство за мяч с толчками и отбором. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
	4	Изучение техники остановки мяча. Изучение техники остановки мяча внутренней и внешней частью стопы.	2	
	5	Изучение техники остановки мяча левой и правой ногой. Варианты остановок мяча грудью.	2	
	6	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	
	7	Закрепление тактики и техники, совершенствование приемов и действий. Взаимодействие защитников, полузащитников, нападающих.	2	
	8	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2	
	9	Повторение техники удара по мячу. Повторение техники удара носком, пяткой, с места, с разбега по неподвижному и катящемуся мячу. Переменный бег с мячом.	2	
	10	Изучение техники отбора мяча. Изучение техники отбора мяча: ударом, остановкой, с применением финта, выпада, подкатом.	2	
	11	Изучение техники вбрасывания мяча с места из положения: ноги вместе, врозь, одна впереди.		
	12	Изучение техники перевода игры. Повторение техники отбора мяча: ударом, остановкой, с применением финта, выпада, подкатом. Создание численного превосходства на определенном участке поля и использование его для взятия ворот.	2	
	13	Повторение и совершенствование техники отбора и передачи мяча. Повторение техники вбрасывания мяча с места из положения: ноги вместе, врозь, одна впереди.	2	
	14	Совершенствование техники длинных передач мяча. Учебная игра.	1	
		Лабораторные работы (<i>не предусмотрены</i>)		
		Самостоятельная работа	15	
	1	Освоить варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	5	
	2	Освоить варианты остановок мяча ногой, грудью.	5	
	3	Освоить технику передач мяча.	5	
Раздел 4.				
4.1. Гимнастика		Практические занятия	27	2
	1	Строевые упражнения. Строевые упражнения: построение в одну шеренгу, в	3	

		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 противходом. Построение в круг.		
	2	Изучение техники прыжков. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. Изучение техники прыжка ноги врозь через коня в длину.	3	
	3	Изучение техники кувырков. Изучение техники кувырков вперед и назад, соединение кувырков. Кувырок прыжком. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.	3	
	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.	3	
	5	Изучение техники выполнения упражнения на брусьях. Изучение техники выполнения упражнения на брусьях: уз упора на руках подъем разгибом в сед ноги врозь. Изучение техники соскока на брусьях из размахивания в упоре махом назад.	3	
	6	Совершенствование техники подъема переворотом на перекладине. Совершенствование техники подъема переворотом на перекладине в упор махом одной и толчком другой.	3	
	7	Подтягивание в висе на перекладине. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади.	3	
	8	Круговая тренировка с набивным мячом, скакалкой.	3	
	9	Сдача зачетных упражнений. Сдача зачетных упражнений: прыжок в длину, согнув ноги через козла (высота снаряда 120 см). Упражнения на тренажерах.	3	
		Лабораторные работы (не предусмотрены)		
		Контрольные работы (не предусмотрены)		
		Самостоятельная работа	15	
	1	Освоить строевые упражнения.	5	
	2	Освоить упражнения на перекладине.	5	
	3	Освоить упражнения на равновесие.	5	
Раздел 5.				
Тема 5.1.		Практические занятия	24	2
Легкая атлетика		1 Повторение техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Дыхание при беге.	2	
		2 Варианты челночного бега, эстафетный бег.	1	

3	Совершенствование техники специальных упражнений. Совершенствование техники низкого и высокого старта. Бег в равномерном темпе 20-25 минут.	2
4	Оценка техники челночного бега 3x10, 4x9 (с кубиками). Повторение техники прыжка в длину с места.	1
5	Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м, прыжка в длину с места.	2
6	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Повторение техники высокого старта.	1
7	Повторение техники бега. Повторение техники бега на повороте дорожки (виражи). Совершенствование техники высокого старта.	2
8	Бег с преодолением препятствий и на местности; бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Проведение экспресс-тестов (6-ти минутный бег).	1
9	Совершенствование бега на дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 200 м.	2
10	Повторение техники метание гранаты, метание из-за головы через плечо – левая нога вперед, правая нога сзади на носке.	1
11	Совершенствование техники бега на длинные и короткие дистанции.	2
12	Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м, в метании гранаты из-за головы.	1
13	Сдача контрольных нормативов в беге на 1000 м. (юноши), 800 м (девушки).	1
14	Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.	1
15	Совершенствование техники специальных подготовительных упражнений.	2
16	Контрольный аттестационный урок: подтягивание в висе на перекладине (юноши).	1
17	Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.	1
Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>		
Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>		
Самостоятельная работа		9
1	Освоить СБУ, СПУ.	3
2	Освоить технику прыжка в длину с места.	3
3	Освоить варианты челночного бега.	3

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий;

Оборудование учебного кабинета:

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

Основная литература:

1. Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО. - Саратов: Профобразование, 2017. — 120 с. [Электронный ресурс] - <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

2. Макаров Ю. М. Генезис игровой спортивной деятельности: монография; Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2017. – 208с. [Электронный ресурс] - https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=464124

Интернет-ресурсы:

1. <https://biblioclub.ru>
2. <https://iprbooks>
3. www.gto.ru (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»).
4. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателям в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных занятий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
умения:	
У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; достижения жизненных и профессиональных целей	Комплексы упражнений. Практические задания
У2 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Комплексы упражнений. Практические задания
знания:	
У3 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Контрольные нормативы
31 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Задания в тестовой форме
32 Основы здорового образа жизни.	Задания в тестовой форме
33 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Задания в тестовой форме