



ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«АСТРАХАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
АРХИТЕКТУРНО - СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ АГАСУ  
ПУ АГАСУ

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ФК.00. Физическая культура**

среднего профессионального образования

#### **08.01.18. Электромонтажник по силовым сетям и оборудованию**

Квалификация: «Электромонтажник по силовым сетям и оборудованию»

ОДОБРЕНА  
методической комиссией  
общепрофессиональных дисциплин  
Протокол № 8  
от «28» 04 2021 г.  
Председатель методической  
комиссии Ю.В.Ковалик  
Подпись

Ю.В.Ковалик  
«28» 04 2021 г.

РЕКОМЕНДОВАНА  
Методическим советом  
ПУ АГАСУ  
Протокол № 4  
от «28» 04 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
ПУ АГАСУ  
О.А.Коваленко  
«28» 04 2021 г.

Составитель: - преподаватель ПУАГАСУ С.П. Рязов /С.П. Рязов /

Рабочая программа разработана  
на основе ФГОС СПО

учебного плана 08.01.19 Электромонтажник по силовым сетям и  
электрооборудованию на 2021 год набора  
с учетом примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для  
профессиональных образовательных организаций

Согласовано:

Старший методист ПУ АГАСУ

подпись

Ю.В. Ковалик /

Педагог- библиотечарь

подпись

Е.В. Андрейченко /

Заместитель директора по УПР

подпись

Н.Г. Костина /

Заместитель директора по УР

подпись

В.В. Мельникова /

Специалист УМО СПО

подпись

Е.А. Зайченко /

Рецензент:

Директор ООО «Марго»  
(должность, место работы)

подпись

Н. Щукина /

Принято УМО СПО:

Начальник УМО СПО

подпись

А.П.Гельван /

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b> Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	стр. 4
1.1. Область применения примерной программы	
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины	
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины	
<b>2.</b> Структура и содержание учебной дисциплины	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура	
<b>3.</b> Условия реализации учебной дисциплины	10
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	
3.2. Информационное обеспечение обучения Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы	
<b>4.</b> Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	12

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФК.00. Физическая культура»**

## **1.1. Область применения примерной программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 08.01.18. «Электромонтажник по силовым сетям и оборудованию».

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Содержание дисциплины ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей ППКРС по профессии

08.01.18. «Электромонтажник по силовым сетям и оборудованию» и должны быть сформированы общие компетенции (ОК).

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **80** часов, в том числе:

практической работы обучающегося **80** часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>160</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>80</b>
в том числе:	
лабораторные работы	-
теоретические занятия	-
практические занятия	<b>80</b>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>-</b>
в том числе:	
1. Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ, ОФП упражнений по профессии.	
2. Занятия в спортивных секциях.	
3. Подготовка презентации по темам физической культуры и спорта.	
Итоговая аттестация в форме зачета.	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Вводный инструктаж</b>		<b>4</b>	<b>1</b>
<b>Тема 1.1. Правила поведения обучающихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Вводный инструктаж по ТБ.</b>	Теоретическое обучение	2	1
	<b>Лабораторные работы не предусмотрены</b>	-	
	<b>Практические занятия</b> 1. Вводный инструктаж по ТБ.	1	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений в системе недельного двигательного режима. 2. Занятия в спортивных секциях. 3. Участие в спортивных мероприятиях училищного, областного уровня.	1	1
<b>Раздел 2. Лёгкая атлетика</b>		<b>44</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.</b>	Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3х10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100, 400 метров и челночном беге.		2
	<b>Лабораторные работы не предусмотрены</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	2
	Челночный бег 3х 10 м		
	Бег 100м		
	Упражнения на скоростную выносливость		
Подвижные игры на развитие физического качества «Ловкость»			

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений на скоростную выносливость. 2. Занятия в спортивных секциях. 3. Участие в спортивных мероприятиях училищного, областного уровня.	10	2
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.</b>	Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольное упражнение в беге на 1000, 1500, 3000 метров (юноши) и 1000, 1500, 2000 метров (девушки).		2
	<b>Лабораторные работы не предусмотрены</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	12	2
	Бег 1000м		
	Бег 1500м		
	Бег 2000м		
	Бег 3000м		
	Упражнения на скоростную выносливость		
	Подвижные игры на развитие физического качества «Скоростная выносливость»		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений на скоростную выносливость. 2. Занятия в спортивных секциях 3. Участие в спортивных мероприятиях училищного, областного уровня	12	2	
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>		<b>60</b>	<b>3</b>
<b>Тема 3.1 Атлетическая гимнастика.</b>	Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике.		3
	<b>Лабораторные работы не предусмотрены</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	10	3
	Упражнение со штангой		
	Подтягивание в висе на перекладине		
	Подвижные игры на развитие физического качества «Сила»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений на дифференцирование мышечных усилий. 2. Занятия в спортивных секциях. 3. Участие в спортивных мероприятиях училищного, областного уровня.	10	3

<b>Тема 3.2. Гиревое двоеборье (юноши). Упражнения на гимнастической лестнице (девушки).</b>	Техника рывка и толчка. Техника перехода в рывке. Упражнения на силовую выносливость. Висы с различным положением ног. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок. Отжимания в упоре лежа.		3
	<b>Лабораторные работы не предусмотрены</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	10	3
	Рывок гири 16 кг		
	Толчок гири 16 кг		
	Двоеборье (гири 16 кг)		
	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений на дифференцирование мышечных усилий. 2. Занятия в спортивных секциях 3. Участие в спортивных мероприятиях училищного, областного уровня	10	3	
<b>Тема 3.3. Круговая тренировка.</b>	Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища, жим штанги лежа, прыжки со скакалкой, бег и др. упр. Выполнение нормативов по гиревому двоеборью.		3
	<b>Лабораторные работы не предусмотрены</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	10	3
	Подтягивание на перекладине		
	Поднимание туловища		
	Упражнение со скакалкой		
	Подвижные игры на развитие физического качества «Силовая выносливость»		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. 2. Занятия в спортивных секциях. 3. Участие в спортивных мероприятиях училищного, областного уровня.	10	3	
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		52	3
<b>Тема 4. 1. Баскетбол.</b>	Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра.		3
	<b>Лабораторные работы не предусмотрены</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	13	3



	Ловля. Передача на время		
	Ведение и бросок на время		
	Броски по кольцу на время		
	Двусторонняя игра		
	«Стритбол»		
	Упражнения на развитие физического качества «Ловкость»		
	Подвижные игры на развитие физического качества «Ловкость»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты реакции и ловкости. 2. Занятия в спортивных секциях. 3. Участие в спортивных мероприятиях училищного, областного уровня.	13	3
<b>Тема 4.2. Волейбол.</b>	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.		3
	<b>Лабораторные работы не предусмотрены</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	13	3
	Принятие мяча сверху		
	Принятие мяча снизу		
	Смешанный прием		
	Двусторонняя игра		
	Упражнения на развитие физического качества «Гибкость»		
	Подвижные игры на развитие гибкости.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости и внимания. 2. Занятия в спортивных секциях. 3. Участие в спортивных мероприятиях училищного, областного уровня.	13	3
<b>Контроль умений</b>	Дифференцированный зачет	-	3
Примерная тематика курсовой работы (проекта) <i>(если предусмотрены)</i>		-	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрены)</i>		-	
<b>Всего:</b>		<b>160</b>	

Для характеристики уровня освоения 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

##### **Оборудование спортивного комплекса:**

1. спортивный зал;
2. место для занятий настольным теннисом;
3. тренажерный зал;
4. спортивный инвентарь.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. И.С. Барчуков. Физическая культура и физическая подготовка. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2015
2. Лапшин О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков — М. : Человек, 2015
3. Калинкина Е.В. Степ-аэробика. — Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2015.
4. Гилазиева С.Р. Терминология общеразвивающих упражнений. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015
5. Семенова Г.И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2015.

6. Миллер Л.Л. Спортивная медицина. — М. : Человек, 2015
7. Профессиональная психофизическая подготовка студентов строительных вузов. — М.: Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015
8. Зиамбетов В.Ю. Основы научно-исследовательской деятельности студентов в сфере физической культуры. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015.
9. Егорова С.А. Лечебная физическая культура и массаж. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2015
10. А.В. Караван. Легкая атлетика. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015
11. Ветков Н.Е. Курс лекций по физической культуре. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2015.
12. Бумарскова Н.Н. Комплексы упражнений для развития гибкости. — М. : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2015
13. Германов Г.Н. История, теория и организация физической культуры и спорта. 150 вопросов абитуриенту. — Саратов: Вузовское образование, 2015.
14. Кузьменко Г.А. Интеллектуальное воспитание подростка-спортсмена как средство повышения его конкурентоспособности в спортивной деятельности. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2015.
15. Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение. — М. : Издательство «Спорт», 2015.
16. Владимир Маслаченко. Спорт – это искусство, спорт – это жизнь. — М. : Белый город, 2015.

17. Актуальные проблемы физической культуры спорта. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2015.

18. Майоркина И.В. Подготовка студентов к сдаче нормативных требований. — Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2015.

19. Витун В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015.

**Дополнительные источники:**

[http://window.edu.ru/window\\_catalog/pdf2txt?p\\_id=1564](http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=1564)

[http://www.miem.edu.ru/files/01\\_03\\_07/otchet.doc](http://www.miem.edu.ru/files/01_03_07/otchet.doc)

<http://fismag.ru/>

<http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/>

<http://www.afkonline.ru/>

<http://www.teoriya.ru/ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Оценка выполнения индивидуальных практических заданий. Тестирование.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем	Оценка выполнения индивидуальных практических заданий. Тестирование.
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Оценка выполнения индивидуальных практических заданий. Тестирование.
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Оценка выполнения индивидуальных практических заданий. Тестирование.
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести	Оценка выполнения индивидуальных практических заданий. Тестирование.
ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Оценка выполнения индивидуальных практических заданий. Тестирование.