

УЛЬЯНОВСКИЙ АВИАЦИОННЫЙ КОЛЛЕДЖ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия **15.01.25** Станочник (металлообработка)

Ульяновск
2015

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального Государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) 15.01.25 Станочник (металлообработка) (приказ Минобрнауки России № 822 от 02 августа 2013 года) - ред. 3, дополн.и измен. на 10 %, Федосеева Т.А.-5%, Кондратьева Е.Г.-5%

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании ЦМК
физической культуры и БЖД
Председатель ЦМК



Т.А. Федосеева

Протокол № 11
от «03» июня 2015г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической работе



Л.Н.Подкладкина

«04» июня 2015г.

ОРГАНИЗАЦИЯ - РАЗРАБОТЧИК: ОГБОУ СПО «Ульяновский авиационный колледж»

РАЗРАБОТЧИКИ: Федосеева Т.А., Отличник физической культуры и спорта России, МС СССР, руководитель физического воспитания, преподаватель высшей категории Ульяновского авиационного колледжа.
Кондратьева Е.Г., преподаватель Ульяновского авиационного колледжа.

Лист № 1 от 30.08.16г

Е.Кондратьева / Кондратьева Е.Г.

Лист № 1 от 30.08.17г

Е.Кондратьева / Кондратьева Е.Г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	стр. 4
2.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
5.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на формирование следующих общих компетенций:

- ОК 3 Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
- ОК 4 Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
- ОК 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП) в соответствии с ФГОС по профессии 15.01.25 Станочник (металлообработка)

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по рабочим профессиям «Оператор станков с программным управлением», «Станочник широкого профиля»

1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Обязательная часть циклов ОПОП
ФК.00 Физическая культура
ФК.01 Физическая культура

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

В результате освоения дисциплины обучающийся 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.

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины 3 КУРС

максимальной учебной нагрузки обучающегося **68 часов**, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **34 часа**;
- самостоятельной работы обучающегося **34 часа**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	К-во часов всего	Количество часов по семестрам	
		5	6
Максимальная учебная нагрузка (всего)	68	36	32
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	34	18	16
- теоретические занятия	4	2	2
- практические занятия	26	14	12
- лабораторные занятия <i>не предусмотрены</i>			
- курсовой проект (работа) <i>не предусмотрены</i>			
- контрольные работы (нормативы)	4	2	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего) в том числе:	34	18	16
- определение уровня собственного здоровья	4	2	2
- составление и выполнение комплексов упражнений	6	4	2
- развитие физических качеств	16	8	8
- правила игры (волейбол, баскетбол)	4	2	2
- подготовка к контрольно-оценочным упражнениям	4	2	2
ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ: 6 семестр – в форме дифференцированного 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	Объем часов	Уровень освоения
3 курс 5 семестр			
	Содержание учебного материала Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма. Техника безопасности и охрана труда на занятиях.	2	1
РАЗДЕЛ 1 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ И СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ (ВОЛЕЙБОЛ).		34 16+18сп	
ТЕМА 1 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и система физических упражнений в процессе занятий спортивными играми (волейбол)	Уметь выполнять технику: - перемещений, передач и подач мяча; - нападающего удара; - применять тактику игры в защите и нападении. Знать: - специальные упражнения для волейболиста; - правила соревнований и судейство по волейболу.		
	Практические занятия – 14 часов. <u>методико-практическая часть</u> Методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, профессионально важных физических и психических качеств.	1	2
	<u>учебно-тренировочная часть</u> 1.1 Особенности организации и проведения занятий спортивными играми;	1	

	1.2 Совершенствование техники перемещений, передач и подач мяча;	2	
	1.3 Совершенствование техники приема и передач мяча через сетку;	4	
	1.4 Совершенствование техники приема и передач мяча в движении;	2	
	1.5 Совершенствование отдельных элементов техники и тактики в учебной игре.	4	
	Самостоятельная работа – 18 часов. - Развитие физических качеств: ловкость, координация, сила, прыгучесть.	8	
	- Выполнение комплекса физических упражнений;	4	
	- Определение уровня собственного здоровья;	2	
	- Правила игры (волейбол);	2	
	- Подготовка к контрольно-оценочным упражнениям.	2	
	Контрольная работа №1 по разделу (контр.-оцен. часть) - Передача мяча в парах (через сетку).	2	
ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ в 5 семестре			
3 курс 6 семестр			
	Содержание учебного материала Средства физической культуры и спорта в обеспечении здоровья, устойчивости к различным условиям внешней среды. Техника безопасности и охрана труда на занятиях физической культуры.	2	1
РАЗДЕЛ 2 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ И СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ (БАСКЕТБОЛ).		28 12+16сп	
ТЕМА 2 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и система физических упражнений в процессе занятий спортивными играми (баскетбол).	Уметь выполнять технику: - перемещений, ведения и остановок; - ловли и передач мяча; - бросков в кольцо; - применять тактику игры в защите и нападении.		
	Знать: - специальные упражнения для баскетболиста; - правила соревнований и судейство по баскетбол		
	Практические занятия – 10 часов. <u>методико-практическая часть</u> Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов, упражнений.	1	
	<u>учебно-тренировочная часть</u> 2.1 Совершенствование и коррекция индивидуального физического развития и двигательных возможностей;	1	
	2.2 Совершенствование техники владения мячом;	1	
	2.3 Совершенствование техники броска в кольцо;	1	
2.4 Совершенствование техники взаимодействия игроков;	3		
2.5 Совершенствование отдельных элементов техники в учебной игре.	3		
	Самостоятельная работа – 16 часов. - Развитие физических качеств: ловкость, координация, сила, прыгучесть; - Выполнение комплекса физических упражнений;	8 2	

- Определение уровня собственного здоровья;	2	
- Правила игры (баскетбол);	2	
- Подготовка к контрольно-оценочным упражнениям	2	
Контрольная работа № 2 по разделу (контр-оцен. часть) – Ведение, бросок в кольцо на 2 шага.	2	
ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ в форме дифференцированного зачета	2	
КУРСОВАЯ РАБОТА не предусмотрена		
ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ не предусмотрена		
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой не предусмотрена		

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 комплекса:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы

Спортивный зал

Оборудование:

- шведская стенка;
- перекладина;
- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- канат;
- волейбольная сетка;
- волейбольные стойки;
- баскетбольные щиты

Инвентарь:

- гантели;
- эспандеры;
- гимнастические палки;
- скакалки;
- бадминтон;
- набивные мячи;
- волейбольные мячи;
- макет волейбольной площадки;
- баскетбольные мячи;
- макет баскетбольной площадки.

Открытый стадион широкого профиля

Оборудование:

- перекладина;
- рукоход;
- футбольные ворота;
- волейбольные стойки;
- яма для прыжков в длину;
- мегафон.

Тренажерный зал

Оборудование:

- беговая дорожка;
- тренажёры для развития различных групп мышц;
- степ.платформа;
- массажёр.

Технические средства обучения:

- телевизор;
- DIVIDI плеер;
- музыкальный центр.

Инвентарь:

- гири;
- штанги;
- блины;
- гантели;
- отягощения;
- гимнастический коврик;
- учебные фильмы.

Стрелковый тир

Оборудование:

- лежаки; столы; стулья.

Инвентарь:

- пневматическая винтовка.

3.2. Информационное обеспечение обучения

ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ:

1. Варфоломеева Л.Е.. Акмеология физической культуры и спорта / Л.Е. Варфоломеева, Н.В. Кузьмина, Г.И. Хозяинов. – издание 2-е -М: -Академия, 2007 – 208 с.
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебное пособие./ Б.Р. Голощапов. – издание 5-е, испр. и доп. - М. : Академия, 2008.- 312 с.
3. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для обучения эффективной коммуникации / А.Г. Грецов. – -Учебно-методическое пособие. - СПб: СПбНИИ физической культуры, 2006. - 48 с.
4. Железняк Ю.Д., Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. учебное пособие для ВУЗов. / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - М:Академия: 2009 - 266 с.
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь : учебник / В.И. Ильинич.- М: Гардарики УИЦ: 2010 - 366 с.
6. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейб. – Издание 2-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2009 – 187 (1) с: ил. (Феникс – фитнес).
7. Смирнов Н. К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования. / Н. К. Смирнов. –М: АРКТИ, 2008 – 286 с.
8. Фролов С.В. Об опережающем подходе в процессе физического воспитания школьников. / С.В. Фролов, С.С. Фролов. - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2008. - N 4. - С. 2-6 стр.
9. Шиян Б. М. Теория и методика физического воспитания школьников. / Б. М.Шиян. - Тернополь: Начальная книга - Богдан, 2008. - 272 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ:

10. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания /А.А. Васильков. - «Феникс», 2008. - 384 с.
11. Гайворонский И. В. Анатомия мышечной системы (мышцы, фасции, топография) / И.В. Гайворонский, Г.И. Ничипорук. – СПб.: ЭЛБИ-СПБ, 2006
12. Кузнецов А.Ю. Анатомия фитнеса / А.Ю. Кузнецов. – Издание 3-е, – Ростов н/Д:Феникс, 2008 – 224 с: ил. - (Феникс – фитнес).
13. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Академия, 2006. — 368 с.
14. Хазова С.А. Компетентность конкурентоспособного специалиста по физической культуре и спорту. / С.А. Хазова. – М: - "Академия Естествознания", 2010 – 91 с

ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКИ

15. [www.fizkult – ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru)
16. www.prosv.ru
17. [www.herzen – ffk.vy1.ru](http://www.herzen-ffk.vy1.ru)
18. www.unit-orel.ru
19. www.msun.ru
20. www.firo.ru
21. www.firo.ru/progr/spo/080114.doc
22. www.ru.wikipedia.org
23. www.neuch.ru
24. www.referat.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 внеаудиторной самостоятельной работы.

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.	<i>Текущий контроль (учеб-метод)</i> –наблюдение <i>Рубежный контроль (контр-оцен)</i> – экспертная оценка
ЗНАНИЯ	
З1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	<i>Текущий контроль (учеб-метод)</i> –наблюдение <i>Рубежный контроль (контр-оцен)</i> – экспертная оценка
З2 Основы здорового образа жизни.	<i>Текущий контроль (учеб-метод)</i> –наблюдение <i>Рубежный контроль (контр-оцен)</i> – экспертная оценка