

УЛЬЯНОВСКИЙ АВИАЦИОННЫЙ КОЛЛЕДЖ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА


Профессия **15.01.30** Слесарь

Ульяновск
2015

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального Государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) 15.01.30 Слесарь (приказ Минобрнауки России № 817 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


подпись

Т.А. Федосеева

Протокол № 11
от «03» июня 2015г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической работе

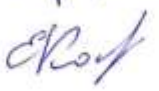

подпись

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.

Тир № 1 от 30.08.17г
 / Кондратьева Е.Г. /

СОДЕРЖАНИЕ

	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	стр. 4
1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

- 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.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП) в соответствии с ФГОС по профессии СПО 15.01.30 Слесарь.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по рабочим профессиям: Слесарь-инструментальщик, Слесарь механосборочных работ, Слесарь-ремонтник.

1.2 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

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

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

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: 5 семестр 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).		36 16+18ср	
ТЕМА 1.1 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

	<p align="center"><u>учебно-тренировочная часть</u></p> <p>1.1.1 Особенности организации и проведения занятий спортивными играми;</p> <p>1.1.2 Совершенствование техники перемещений, передач и подач мяча;</p> <p>1.1.3 Совершенствование техники приема и передач мяча через сетку;</p> <p>1.1.4 Совершенствование техники приема и передач мяча в движении;</p> <p>1.1.5 Совершенствование отдельных элементов техники и тактики в учебной игре.</p>	1 2 4 2 4	
	<p>Самостоятельная работа – 18 часов.</p> <p>- Развитие физических качеств: ловкость, координация, сила, прыгучесть.</p> <p>- Выполнение комплекса физических упражнений;</p> <p>- Определение уровня собственного здоровья;</p> <p>- Правила игры (волейбол);</p> <p>- Подготовка к контрольно-оценочным упражнениям.</p>	8 4 2 2 2	
	<p>Контрольная работа №1 по разделу (контр.-оцен. часть)</p> <p>- Передача мяча в парах (через сетку).</p>	2	
ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ в 5 семестре			
3 курс 6 семестр			
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Средства физической культуры и спорта в обеспечении здоровья, устойчивости к различным условиям внешней среды. Техника безопасности и охрана труда на занятиях физической культуры.</p>	2	1
РАЗДЕЛ 2 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ И СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ (БАСКЕТБОЛ).		28 12+16ср	
ТЕМА 2.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и система физических упражнений в процессе занятий спортивными играми (баскетбол).	<p>Уметь выполнять технику:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перемещений, ведения и остановок; - ловли и передач мяча; - бросков в кольцо; - применять тактику игры в защите и нападении. <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - специальные упражнения для баскетболиста; - правила соревнований и судейство по баскетбол 		
	<p>Практические занятия – 10 часов.</p> <p align="center"><u>методико-практическая часть</u></p> <p>Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов, упражнений.</p> <p align="center"><u>учебно-тренировочная часть</u></p> <p>2.1.1 Совершенствование и коррекция индивидуального физического развития и двигательных возможностей;</p> <p>2.1.2 Совершенствование техники владения мячом;</p> <p>2.1.3 Совершенствование техники броска в кольцо;</p> <p>2.1.4 Совершенствование техники взаимодействия игроков;</p> <p>2.1.5 Совершенствование отдельных элементов техники в учебной игре.</p>	1 1 1 3 3	

	Самостоятельная работа – 16 часов.		
	- Развитие физических качеств: ловкость, координация, сила, прыгучесть;	8	
	- Выполнение комплекса физических упражнений;	2	
	- Определение уровня собственного здоровья;	2	
	- Правила игры (баскетбол);	2	
- Подготовка к контрольно-оценочным упражнениям	2		
	Контрольная работа № 2 по разделу (контр-оцен. часть)	2	
	– Ведение, бросок в кольцо на 2 шага.		
ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ в 6 семестре – в форме дифференцированного зачета		2	

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. - № 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