

областное государственное автономное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Ульяновский авиационный колледж – Межрегиональный центр компетенций»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### **ФК.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Профессия СПО


**23.01.17** Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Ульяновск  
2017

Рабочая программа учебной дисциплины ФК 01 Физическая культура разработана на основе Федерального Государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей (приказ Минобрнауки России № 1581 от 09 декабря 2016 года) и примерной основной образовательной программы (ПООП), зарегистрированной в Федеральном реестре примерных образовательных программ СПО Минобрнауки РФ.

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании ЦМК  
физической культуры и БЖД  
Председатель ЦМК

  
Подпись /Е.Г. Кондратьева/  
Ф.И.О.  
Протокол №1 от «30» августа 2017г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора  
по учебно – методической работе

  
Подпись /Л.Н. Подкладкина/  
Ф.И.О.  
от «30» августа 2017г.

ОРГАНИЗАЦИЯ - РАЗРАБОТЧИК: ОГАПОУ «Ульяновский авиационный колледж-Межрегиональный центр компетенций»

РАЗРАБОТЧИКИ:

Кондратьева Е.Г., преподаватель физической культуры первой квалификационной категории  
ОГАПОУ «УАвиаК-МЦК»

Гордеева Н.Г., преподаватель физической культуры ОГАПОУ «УАвиаК-МЦК»

## СОДЕРЖАНИЕ

стр

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу, связана с освоением общих и профессиональных компетенций по всем профессиональным модулям.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:**

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	<p><b>У1</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p><b>У2</b> применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p><b>У3</b> пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии</p>	<p><b>З1</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p><b>З2</b> основы здорового образа жизни;</p> <p><b>З3</b> условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;</p> <p><b>З4</b> средства профилактики перенапряжения</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)</b>	45
в том числе:	
– теоретические занятия	9
– практические занятия	36
– лабораторные занятия	Не предусмотрены
– контрольные работы	Не предусмотрены
– курсовое проектирование	Не предусмотрено
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	
в том числе:	
- определение уровня собственного здоровья	
- составление и выполнение комплексов упражнений	
- развитие физических качеств	
- правила игры (волейбол, баскетбол)	
- подготовка к контрольно-оценочным упражнениям	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта в 6 семестре	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.01 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2	ОК 08
<b>РАЗДЕЛ 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>13 12+1</b>	
Тема 1.1 Бег на короткие и длинные дистанции. Прыжок в длину с места	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ОК 08
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места	12	
	<b>Практические занятия</b>		
	ПЗ 1 Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений		
	ПЗ 2 Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
	ПЗ 3 Совершенствование техники бега по дистанции (беговой цикл)		
	ПЗ 4 Совершенствование техники прыжка в длину с места контрольный норматив		
	ПЗ 5 Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. и прыжка в длину с места контрольные нормативы		
ПЗ 6 Совершенствование техники бега на дистанции 2000 м (дев.), 3000(юн.) м контрольный норматив			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> - Развитие физических качеств: быстрота, сила, выносливость, прыгучесть; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья;			

<b>РАЗДЕЛ 2 ВОЛЕЙБОЛ</b>		<b>17 14+3</b>	
Тема 2.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 08
	1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передачи двумя руками		
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	ПЗ 7 Совершенствование техники подач ( нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая).		
	ПЗ 8 Закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	ПЗ 9 Закрепление тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
<b>Самостоятельная работа</b> - Развитие физических качеств: ловкость, координация, сила, прыгучесть; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья;			
Тема 2.2 Техника прямого нападающего удара	<b>Содержание учебного материала</b> - Техника прямого нападающего удара	<b>1</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	ПЗ 10 Отработка техники прямого нападающего удара		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> - Развитие физических качеств: ловкость, координация, сила, прыгучесть; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья;		
Тема 2.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b> – Техника владения мячом	<b>1</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	ПЗ 11 Совершенствование отдельных элементов техники и судейства в учебной игре.		
	ПЗ 12 Приём контрольных нормативов: передача мяча в парах через сетку и приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	ПЗ 13 Учебная игра с применением изученных положений.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> - Развитие физических качеств: ловкость, координация, сила, прыгучесть; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья;			

	- Правила игры (волейбол);		
<b>РАЗДЕЛ 3 ГИМНАСТИКА</b>		<b>13 10+3</b>	
<b>Тема 3.1</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка, работа на тренажерах	<i>Содержание учебного материала</i> - Профессионально-прикладная физическая подготовка	1	ОК 08
	Средства физической культуры и спорта в обеспечении здоровья, устойчивости к различным условиям внешней среды	2	
	<b>Практические занятия</b>		
	ПЗ 14 Выполнение упражнений для развития различных групп мышц, круговая тренировка на 5 - 6 станций	10	
	ПЗ 15 Ознакомление с комплексами физкультурных минуток с учётом профессии.		
	ПЗ 16 Закрепление типовых комплексов упражнений физкультурной паузы и физкультурной минутки с учётом профессии.		
	ПЗ 17 Закрепление комплексов упражнений производственной гимнастики с учётом профессии.		
	ПЗ 18 Приём контрольного норматива: комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом профессии.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> - Развитие физических качеств: гибкость, координация - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья			
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>		2	
<b>ВСЕГО:</b>		45	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

#### 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**

#### ***Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы***

##### **ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ:**

1. Решетников Н.В. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2014.
2. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ:
3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
4. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание — Ростов н/Д, 2010.
5. Кабачков В.А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие — М., 2010.
6. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова — 3-е изд. — М., 2013.
7. Ильинич В.И. , Физическая культура студента и жизнь : учебник / В.И. Ильинич- М: Гардарики УИЦ; 2010 - 366 с.

##### **ИНТЕРНЕТ- РЕСУРСЫ:**

8. [www.fizkult – ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru)
9. [www.prosv.ru](http://www.prosv.ru)
10. [www.herzen – ffk.vy1.ru](http://www.herzen-ffk.vy1.ru)
11. [www.unit-orel.ru](http://www.unit-orel.ru)
12. [www.msun.ru](http://www.msun.ru)
13. [www.firo.ru](http://www.firo.ru)
14. [www.firo.ru/progr/spo/080114.doc](http://www.firo.ru/progr/spo/080114.doc)
15. [www.ru/wikipedia.org](http://www.ru/wikipedia.org)
16. [www.neuch.ru](http://www.neuch.ru)
17. [www.referat.ru](http://www.referat.ru)

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<p><b>Умения:</b></p> <p><b>У1</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p><b>У2</b> применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p><b>У3</b> пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии</p>	<p><i>Правильность, полнота выполнения заданий, точность формулировок, точность расчетов, соответствие требованиям</i></p> <p><i>Адекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, техник, последовательностей действий и т.д.</i></p> <p><i>Точность оценки</i></p> <p><i>Соответствие требованиям инструкций, регламентов</i></p> <p><i>Рациональность действий и т.д.</i></p>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <p>- оценка заданий для внеаудиторной (самостоятельной) работы</p> <p>- экспертная оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий в процессе практических занятий</p> <p><b>Промежуточная аттестация</b></p> <p>- экспертная оценка выполнения практических занятий</p>
<p><b>Знания:</b></p> <p><b>З1</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p><b>З2</b> основы здорового образа жизни;</p> <p><b>З3</b> условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;</p> <p><b>З4</b> средства профилактики перенапряжения</p>	<p><i>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 70% правильных ответов.</i></p> <p><i>Не менее 75% правильных ответов.</i></p> <p><i>Актуальность темы, адекватность результатов поставленным целям, полнота ответов, точность формулировок, адекватность применения профессиональной терминологии</i></p>	<p><b>Текущий контроль при проведении:</b></p> <p>- тестирования;</p> <p>- оценки результатов внеаудиторной (самостоятельной) работы (сообщений теоретической части проектов, учебных исследований и т.д.)</p> <p><b>Промежуточная аттестация</b></p> <p>в форме дифференцированного зачета по учебной дисциплине</p>

