

УЛЬЯНОВСКИЙ АВИАЦИОННЫЙ КОЛЛЕДЖ –
МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР КОМПЕТЕНЦИЙ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

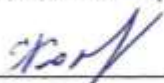
Специальность **15.01.05** Сварщик (ручной и частично механизированной
сварки (наплавки))

Ульяновск
2016

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального Государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)) (приказ Минобрнауки России № 50 от 29 января 2016 года) – ред.2, изм. 20%

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании ЦМК
физической культуры и БЖД
Председатель ЦМК



Е.Г. Кондратьева

Протокол №1 от «30» августа 2016г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно - методической работе



Л.Н. Подкладкина

«31» августа 2016г.

ОРГАНИЗАЦИЯ - РАЗРАБОТЧИК: ОГАПОУ «Ульяновский авиационный колледж - МЦК»

РАЗРАБОТЧИКИ: Кондратьева Е.Г., преподаватель первой категории
Гордеева Н.Г., преподаватель

Лист № 1 от 30.08.17г.

Е.Г. Кондратьева

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	11
5.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- 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 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП) в соответствии с ФГОС по профессии СПО 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

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 **84 часа**, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **42 часа**;
- самостоятельной работы обучающегося **42 часа**.

3 КУРС

максимальной учебной нагрузки обучающегося **84 часа**, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **42 часа**;
- самостоятельной работы обучающегося **42 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)	84	18	24	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	42	18	24	
- теоретические занятия	4	2	2	
- практические занятия	38	16	22	
- лабораторные занятия <i>не предусмотрены</i>				
- курсовой проект (работа) <i>не предусмотрены</i>				
- контрольные работы (нормативы)	8	4	4	
Самостоятельная работа обучающегося (всего) в том числе:	42	22	20	
- определение уровня собственного здоровья	8	4	4	
- составление и выполнение комплексов упражнений	8	4	4	
- развитие физических качеств	18	10	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
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
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 ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ.		19 8+11ср	

ТЕМА 1 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и система физических упражнений в процессе занятий общей физической подготовкой.	<p>Уметь применять технику:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бега на короткие и длинные дистанции; - силовых упражнений. <p>Знать технику выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - высокого старта; - бега по повороту; - финиширования; - подтягивания на перекладине (юноши); - поднимания (сед) и опускания туловища из положения лежа (девушки). 		
	<p>Практические занятия – 6часов.</p> <p style="text-align: center;"><u>методико-практическая часть</u></p> <p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду.</p> <p style="text-align: center;"><u>учебно-тренировочная часть</u></p> <p>1.1 Обеспечение необходимой двигательной активности в достижении и поддержании оптимального уровня физической подготовленности;</p> <p>1.2 Совершенствование техники стартового и финишного ускорения;</p> <p>1.3 Совершенствование техники бега по повороту;</p> <p>1.4 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.</p>	1	2
	<p>Самостоятельная работа – 11часов.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развитие физических качеств: ловкость, координация, сила, прыгучесть. - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья; - Подготовка к контрольно-оценочным упражнениям. 	6	
	<p>Контрольная работа № 1 по разделу (контр.-оцен.часть)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бег 100 метров; - Подтягивание на перекладине (юноши); - Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа ноги закреплены, руки за головой (девушки). - Бег на 3000 метров (юноши), 2000 метров (девушки). 	2	
	<p>РАЗДЕЛ 2 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ И СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ (ВОЛЕЙБОЛ).</p>	19	
ТЕМА 2 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и система физических упражнений в процессе занятий спортивными играми (волейбол)	<p>Уметь выполнять технику:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перемещений, передач и подач мяча; - нападающего удара; - применять тактику игры в защите и нападении. <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - специальные упражнения для волейболиста; - правила соревнований и судейство по волейболу. 		
	<p>Практические занятия – 6часов.</p> <p style="text-align: center;"><u>методико-практическая часть</u></p> <p>Методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков,</p>	1	2

	<p>профессионально важных физических и психических качеств.</p> <p style="text-align: center;"><u>учебно-тренировочная часть</u></p> <p>2.1 Особенности организации и проведения занятий спортивными играми;</p> <p>2.2 Совершенствование техники перемещений, передач и подач мяча;</p> <p>2.3 Совершенствование техники приема и передач мяча через сетку;</p> <p>2.4 Совершенствование техники приема и передач мяча в движении;</p> <p>2.5 Совершенствование отдельных элементов техники и тактики в учебной игре.</p>	1	
	<p>Самостоятельная работа – 11 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>	6	
	<p>Контрольная работа №2 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 3 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ И СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С УЧЁТОМ ПРОФЕССИИ.		18	
	<p>ТЕМА 3</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и система физических упражнений с учётом профессии.</p> <p>Уметь выполнять:</p> <p>- комплекс физических упражнений.</p> <p>Знать методику выполнения:</p> <p>- комплекса физических упражнений.</p>		
	<p>Практические занятия – 6 часов.</p> <p style="text-align: center;"><u>методико-практическая часть</u></p> <p>Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p><u>учебно-тренировочная часть</u></p> <p>3.1 Формирование устойчивого мотивационно - ценностного отношения к физической культуре;</p> <p>3.2 Развитие физических качеств;</p> <p>3.3 Ознакомление с комплексами физкультурных минуток с учётом профессии.</p>	1	
	<p>Самостоятельная работа – 10 часов.</p> <p>- Развитие физических качеств: гибкость, координация;</p> <p>- Выполнение комплекса физических упражнений;</p> <p>- Определение уровня собственного здоровья;</p> <p>- Подготовка к контрольно-оценочным упражнениям.</p>	4	
		2	
		2	
		2	

	Контрольная работа № 3 по разделу (контр.-оцен.часть) - Выполнение комплекса физкультурной минутки с учётом профессии.	2	
РАЗДЕЛ 4 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ И СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ (БАСКЕТБОЛ).		26 16+10 ср	
ТЕМА 4 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 – 12 часов. <i>методико-практическая часть</i> Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов, упражнений.	1	
	<i>учебно-тренировочная часть</i> 4.1 Совершенствование и коррекция индивидуального физического развития и двигательных возможностей;	1	
	4.2 Совершенствование техники владения мячом;	2	
	4.3 Совершенствование техники броска в кольцо;	2	
4.4 Совершенствование техники взаимодействия игроков;	3		
4.5 Совершенствование отдельных элементов техники в учебной игре.	3		
	Самостоятельная работа – 10 часов. - Развитие физических качеств: ловкость, координация, сила, прыгучесть;	3	
	- Выполнение комплекса физических упражнений;	2	
	- Определение уровня собственного здоровья;	1	
	- Правила игры (баскетбол);	2	
	- Подготовка к контрольно-оценочным упражнениям	2	
Контрольная работа № 4 по разделу (контр.-оцен.часть) – Ведение, бросок в кольцо на 2 шага.	2		
ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ в 6 семестре – в форме дифференцированного зачета		2	

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	
У 1 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	
З 1 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
З 2 Основы здорового образа жизни.	<i>Текущий контроль(учеб-метод)</i> –наблюдение <i>Рубежный контроль (контр-оцен)</i> – экспертная оценка